

中郷小こんだてよていひょう 5月



* 毎日のできあがったこんだては三島市のホームページからもご覧になれます。

2011

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2	月	千ジャオロウスー やさいすー あさいつくだに	ぶたにく ベーコン あさり	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ぱせり	こめ むぎ あぶら じゃがいも	606 25.2
6	金	千キンピラフ こまつなサラダ ぼてとすー かしわもち	とりにく チーズ ベーコン ひじき	にんじん こまつな パセリ たまねぎ マシュルーム	こめ むぎ かしわもち マヨネーズ	650 22.0
9	月	がんもどきにつけ みそしる きりぼしだいこんいためもの くだもの	がんもどき ぶたにく みそ わかめ さつまあげ	きりぼしだいこん ねぎ でこぼん キャベツ にんじん たまねぎ もやし	こめ むぎ やきふ さとう あぶら	678 20.0
10	火	たけのこごはん ごまあえ いわしみりんぼし えのきすー	いわし あぶらあげ たまご	たけのこ ほうれんそう はくさい えのきだけ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	567 20.3
11	水	かつおのいそふうみ おひたし みそしる くだもの	かつお あおのり みそ とうふ	こまつな キャベツ コーン なめこ みつば ニューサマー	こめ むぎ あぶら さとう	570 25.0
12	木	やしししゃも ごもくまめ みそしる	ししゃも だいす わかめ とりにく ちくわ みそ こぶ	ごぼう にんじん ねぎ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも	607 25.0
13	金	ビビンバ わかめすー くだもの	ぎゅうにく たまご みそ わかめ	キャベツ ほうれんそう にんじん ぜんまい たまねぎ たら キウイ	こめ むぎ ごま さとう	616 24.0
16	月	わかめごはん ヘルシーサラダ さかなのマヨネーズやき みそしる	さわら たまご あぶらあげ みそ とうふ	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ	こめ むぎ こんにゃく マヨネーズ	635 26.7
17	火	メキシカンソテー アスパラすー	ぎゅうにく とりにく ベーコン スキムミルク	アスパラガス にんじん たまねぎ マシュルーム	パン じゃがいも あぶら バター	636 24.7
18	水	ピースごはん ちくわのいそべあげ にびたし すましじる	ちくわ たまご とうふ あおのり みそ ひじき	こまつな しいたけ グリーンピース ねぎ	グリンピース ねぎ こまつな にんじん	550 22.9
19	木	さほのみそに かきたまじる やさいのごまあえ くだもの	さほ みそ とうふ たまご	こまつな はくさい ねぎ ネーブル	こめ むぎ さとう ごま	650 23.2
20	金	とうふのチリソースに バンサンスー デザート	ぶたにく とうふ ハム えび たまご	たけのこ きゅうり にんじん ねぎ すりおろしりんご	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	625 21.8
23	月	にこみハンバーグ クリームすー ほうれんそうソテー	ハンバーグ ベーコン チーズ	ほうれんそう たまねぎ にんじん パセリ コーン	こめ むぎ さとう バター じゃがいも	670 24.9
24	火	さくらえびごはん すましじる じゃがいものそばろに	とりにく さくらえび ぶたにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん みつば ねぎ ねぎ しいたけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも やきふ	648 25.3
25	水	ソフトメンカレーソース りんごサラダ ミルクプリン	ぶたにく ぎゅうにく チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ りんご	ソフトめん あぶら じゃがいも さとう	675 24.6
26	木	さといもコロッケ わかめすー はるさめのいためもの ふりかけ	ぶたにく ベーコン わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ パセリ	こめ むぎ コロッケ はるさめ	631 19.3
27	金	じゃこめし にくだんごじる くだもの あげだしとうふやさいあんかけ	ちりめんじゃこ とうふ つくね	たけのこ えのき たまねぎ にんじん いんげん ねぎ ネーブル	こめ むぎ さとう ごま あぶら	596 22.1
30	月	はっほうさい こぶつくだに ちゅうかコーンスー	ぶたにく えび いか たまご とうふ こぶ	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ いんげん コーン きくらげ	こめ むぎ あぶら でんぶん	595 29.3
31	火	ふくめに みそしる ふりかけ おこのみまめ	とりにく なまあげ みそ とうふ だいふくまめ	にんじん はくさい いんげん たけのこ ねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも	650 24.4

風、薫る、5月、緑がみずみずしく輝く、さわやかな季節です。

新学期が始まって1か月がたちました。

子どもたちも、新しい環境にも慣れ、毎日元気いっぱいにご過ごしています。

1日を元気に過ごすためには朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

そのためには朝30分早く起きることからはじめてみましょう。

バランスの良い朝食をきちんと食べると、頭もしっかり働き

元気に1日がスタートできます。



はしの持ち方は5、6才ごろが一番
定着する時期です。まず、
えんぴつを正しく持つ練習をし、それ
からはしの持ち方を練習しましょう。
はしを正しく使うことは、日本人とし
て大切なことです。いろいろなものを
はさんだり、遊びの中で上手なはし使
いを感じるのも良いですね。

上のはしが動くはし
下のはしが動かない
はし



この1本をぬくと上がえんぴつの持ち方と同じです。



