



5月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン	
7日 (火) 	ぎゅうにゅう カレーライス(むぎごはん) カレーライス(ルウ) フレンチサラダ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも さとう		あぶら あぶら ふたにく ハム		ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン きよみオレンジ	591 19.9
8日 (水) 	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのちゅうかあえ さんしょくあえ わかめスープ	こめ・むぎ でんぷん・あぶら・さとう さとう	カシューナッツ・ごまあぶら ごま	さわら・だいず ベーコン		しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・たけのこ・えのき	641 25.3
9日 (木) 	ぎゅうにゅう おやこどん(むぎごはん) おやこどん(ぐ) みそしる くだもの	こめ・むぎ さとう		とりにく・たまご とうふ・あぶらあげ・みそ		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・はねぎ ニューサマーオレンジ	570 23.7
10日 (金) 	ぎゅうにゅう ピビンバ(むぎごはん) ピビンバ(にく) ピビンバ(たまご) ピビンバ(ナムル) ワンタンスープ	こめ・むぎ さとう さとう	ごまあぶら・ごま あぶら ごまあぶら・ごま	ふたにく・みそ たまご		にんにく ほうれんそう・キャベツ にんじん・はくさい	608 27.3
13日 (月) 	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのマヨネーズやき ひじきのいために くだくさんじる くだもの	こめ・むぎ パンこ さとう こんにゃく・じゃがいも	マヨネーズ あぶら	さわら だいず・あぶらあげ とうふ・みそ		パセリ にんじん・さやいんげん にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ ニューサマーオレンジ	661 26.8
14日 (火) 	ぎゅうにゅう むぎごはん だいずコロッケ きんぴら みそしる	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう・パンこ さとう	あぶら あぶら・ごま	だいず さつまあげ あぶらあげ・みそ		たまねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん だいこん・えのき・こまつな	590 18.3
15日 (水) 	ぎゅうにゅう チキンピラフ スクランブルエッグ やさいスープ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう	バター あぶら	とりにく たまご・ベーコン ベーコン		たまねぎ・マッシュルーム たまねぎ・グリーンピース たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	634 23.6
16日 (木) 	ぎゅうにゅう カレーうどん(ひらうどん) カレーうどん(しる) みしまじゃがとっと ごまあえ	こむぎこ じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく・かつおぶし ぐち・たら・ふえだい・かます	スキムミルク・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ こまつな ほうれんそう・キャベツ	575 24.4
17日 (金) 	ぎゅうにゅう グリーンピースごはん ちくわのいそべあげ にびたし みそしる	こめ・むぎ こむぎこ	あぶら	ちくわ・たまご あぶらあげ・とうふ・みそ		グリーンピース こまつな・キャベツ・コーン えのき・たまねぎ・はねぎ	583 22.8
20日 (月) 	ぎゅうにゅう むぎごはん あじフライ むしキャベツ ごまソース とんじる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう じゃがいも・こんにゃく	あぶら ごま	あじ ふたにく・とうふ・みそ		キャベツ ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	611 22.5
21日 (火) 	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンとポークハンバーグ やさいソテー ポテトスープ	こめ・むぎ パンこ・さとう じゃがいも	あぶら・バター	とりにく・ふたにく・だいず ベーコン		たまねぎ・たけのこ キャベツ・こまつな・コーン たまねぎ・にんじん・パセリ	586 22.1
22日 (水) 	ぎゅうにゅう わかめごはん ししゃものたつたあげ きりほしだいこんのもの みそしる	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん・さとう さとう	あぶら あぶら	ししゃも さつまあげ・あぶらあげ みそ・とうふ	こんぶ わかめ	きりほしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん たまねぎ・キャベツ・はねぎ	613 23.0

23日から31日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I補給 - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物 たんすいけいぶつ	*脂質 しつ	*たんぱく質 たんぱくしつ	*無機質 むきしつ	*ビタミン	
23日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		628 24.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	トンクドゥフ	さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく		しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	のりふりかけ	さとう	ごま		あおのり・くろのり		
24日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		579 24.4
	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	とりのこうみやき			とりにく		しょうが・にんにく・パセリ	
	やさいソテー		あぶら・バター			キャベツ・こまつな・にんじん	
	マカロニスープ	マカロニ		ベーコン		にんじん・たまねぎ・セロリー・チンゲンサイ	
27日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 22.0
	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		たかなづけ・しょうが・ねぶかねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・さとう・こめこ	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・チンゲンサイ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		にんじん・たまねぎ・コーン・はねぎ	
28日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		597 24.2
	マーガリンいりパン	こむぎこ	マーガリン		スキムミルク		
	ポテトミートサンド	じゃがいも	あぶら	ぶたにく・だいず	こなチーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ	
	だいこんのポトフ			ウインナー		キャベツ・だいこん・たまねぎ・にんじん	
	ブルーヨーグルト				ヨーグルト	ブルー	
29日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		551 20.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ふくめに	じゃがいも・こんにゃく・さとう		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん			のり		
30日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		592 26.8
	げんきどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	げんきどん(く)	さとう	あぶら	ぶたにく		ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな	
	かきたまみそしる			とうふ・みそ・たまご	わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	さとう	ごま・アーモンド	かたくちいわし			
31日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		618 22.7
	ハヤシライス(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ハヤシライス(ルウ)	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	トマト・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
	くだもの					ニューサーマーオレンジ	

*今月の給食は19回の予定です。献立は変更する場合があります。

☆おしらせ☆

5月22日(水) 4年2組は三島めぐりのため、給食はありません。
5月23日(木) 4年1組は三島めぐりのため、給食はありません。



春の食べもの漢字クイズ

食べものの形や育ち方を思い浮かべて考えよう!

春においしい食べものを、□の中に漢字で書いてみましょう。
バラバラになった漢字カードがヒントです。

⑨ いちい

⑧ きく

⑦ も

⑥ さわ

⑤ わ

④ たい

③ ら

② たけのこ

① な

⑨

⑧ け

⑦ ず

⑥ さ

⑤ か

④ り

③ ら

② け

① の

難しい読み方があるね。がんばって!

鯛 豆 苺 雲 木
花 菜 布 若
空 水 耳 筍 鯖

こたえ
①菜の花 ②筍 ③空豆 ④鯛 ⑤若布 ⑥鯖 ⑦水雲 ⑧木耳 ⑨苺

夏も近づく八十八夜

今年は今月2日は5月2日

新茶の季節

はちじゅうはちや りっしゅん がつ か
八十八夜は、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目のことで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるというわれています。実際、お茶には健康に役立つ成分が多く含まれており、日本だけでなく世界的にもその効果が注目されています。また、緑茶には、煎茶、玉露、てん茶、番茶などの種類があり、さらに品種や産地によっても味わいが異なります。

緑茶に含まれる成分と効果

カテキン類

抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭を防ぐ

テアニン

リラックス効果

ビタミンC

血管や皮膚の健康を保つ、抗酸化作用、抗ストレス作用

フッ素

歯の表面を強化し、虫歯を防ぐ

※眠気を覚ます効果のあるカフェインも含まれます。寝る前は控えめに。