



こんだてよていひょう

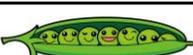
さわじしょう

今月の給食は18回の予定です。

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			688
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
	かしわもち	じょうしんこ・さとう・みずあめ	あずき・だいず		
7 (木)	コーンライス	こめ・むぎ		コーン	645
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも・こむぎこ・あぶら・バター	ぎゅうにく・こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・ふるね・にんにく	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう・ごまあぶら・ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	くだもの			きよみオレンジ	
8 (金)	カレーピラフ	こめ・むぎ・バター	とりひきにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	641
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのこうみやき		とりにく	ふるね・にんにく	
	キャベツのソテー	あぶら		きゃべつ・にんじん・こまつな・コーン	
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
11 (月)	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		593
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
12 (火)	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・ねぶかねぎ デコボン	630
	くだもの				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ (ケチャップソース)	パンこ・ふ・さとう・でんぷん さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ トマト・たまねぎ・マッシュルーム	
13 (水)	こふきいも	じゃがいも			574
	やさいスープ		ポークハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	くだもの			メロン	
	じゃこめし	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14 (木)	じゃがいものふくめに	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なまあげ・とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん	710
	みそしる		みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
	くだもの			あまなつ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり		
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
	ごもくまめ	さとう・こんにゃく	だいず・とりにく・こんぶ・やきちくわ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ・きわかめ	たまねぎ・こまつな	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
18 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684
	はっほうさい	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	いか・えび・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ にんじん	
	うすらのたまご		うすらのたまご		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	かまぼこ	きくらげ・コーン・はねぎ	
	おこのみまめ	あぶら・さとう・でんぷん	しろいんげんまめ		
19 (火)	たかなチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	ねぶか・たかな・ふるね	681
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのマリネ	でんぷん・あぶら・さとう	たら	たまねぎ・きゅうり・みかんかん	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	とりにく・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	ミニトマト			ミニトマト	
ふるさと 給食の日 19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			681
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・にんじん・しいたけ・コーン・はねぎ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・わかめ・たまご	たまねぎ・こまつな	
なっとう	さとう	だいず・かつおぶし			

20日から29日は、裏面をみてください。



ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I初芽 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しょくひん}	おもにからだをつくるもとになる食品 ^{しょくひん}	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
ふるさと給食 20 (水) 	ひらうどん	こむぎこ			652
	カレーうどん	カレールウ	ふたにく・なるとまき・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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぎょにくすりみ	こまつな	
	ごまあえ	ごま(いりごま、すりごま)・さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	ミルクプリン	プリンのもと	ぎゅうにゅう・スキムミルク		
21 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			674
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・すりごま	さわら	パセリ	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ	
	はるさめスープ	でんぷん・パンこ・さとう・はるさめ	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
22 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	こんぶのつくだに	さとう・みずあめ・ごま	こんぶ		
	オムレツのやさいあんかけ(オムレツ)	でんぷん・あぶら・さとう	たまご・ぎゅうにく・ふたにく	たまねぎ・にんじん	
	(やさいあんかけ)	さとう・でんぷん		たまねぎ・にんじん・えのきだけ・ピーマン	
	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
くだもの			ニューサマー		
25 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			688
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ピピンバ(肉いため)	さとう・ごまあぶら・ごま	ぎゅうにく・みそ	ぜんまい・にんにく	
	ピピンバ(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	ピピンバ(やさいのナムル)	ごま・ごまあぶら		キャベツ・ほうれんそう・もやし	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・こまつな	
ブルーヨーグルト	さとう	にゅうせいひん	ブルー		
26 (火) 	グリーンピースごはん	こめ・むぎ		グリーンピース 	583
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・あおのり		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる		みそ・とうふ・くわわかめ	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマー	
27 (水) 	しょくパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		688
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いちごジャム 	さとう		いちご 	
	ビーンズグラタン	バター・あぶら・こむぎこ・マカロニ	しろいんげんまめ・チーズ・ぎゅうにゅう スキムミルク・ウィンナー	たまねぎ・コーン・マッシュルーム こまつな	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・だいこん・しめじ・パセリ	
	くだもの			メロン	
28 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	あぶら・でんぷん・さとう	ふたひきにく・だいず・とうふ・えび	たまねぎ・にんじん・にんにく・はねぎ たけのこ・しいたけ・ふるね	
	ハンサンスー	さとう・ごまあぶら・はるさめ	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
	くだもの			あまなつ	
29 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			612
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	ふるね・にんにく・にら	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・エリンギ・にんじん・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく・でんぷん・じゃがいも	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	



☆30日(土)は運動会です☆お弁当の用意をおねがいします☆



※くだものは変更することがあります。

★5月5日 こどもの日★

5月5日のこどもの日にちなみ、給食ではかしわもちを出します。柏の葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという願いをこめて、子どもたちのすこやかな成長を願う行事のこどもの日に食べられています☆

★ふるさと給食の日★

「毎月19日」は、「三島市民家族団らんの日」です。毎日食べている身近な「食」に「三島市民家族団らんの日」とは、人と人とが食卓を囲みながらふれあう日です。
給食でも毎月19日前後に静岡県や三島市の地場産物を使った献立を取り入れています。今月は20日に、みしまのじゃがいもと小松菜をつかった「みしまじゃがとっと」が登場します。

