



# 5月 こんだてよていひょう



2009年

三島市立沢地小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エ ネ ル キ ー	たん ば く し つ
			おもにからだをつくる もの <あかいろのなかま> <small>ぎゅうにゅう</small>	おもにねつやちから になるもの <きいろのなかま> <small>しゅうじやく</small>	おもにからだのちょうしを ととのえるもの <みどりいろのなかま>		
1	金	ぎゅうにゅう むぎごはん あじのフライ ごまあえ ぐだくさんじる	あじ たまご とうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ ごま こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな	699	26.9
7	木	ぎゅうにゅう グリピースごはん ふくめに かきたまみそしる くだもの	とりにく なまあげ たまご みそ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	グリピース にんじん えのき さやいんげん ほうれんそう タノ たまねぎ あまなつみかん	594	23.2
8	金	ぎゅうにゅう ちゃんめん さくらえびしゅうまい エリンギソテー くだもの	ぶたにく ほたて えび かまぼこ	ちゅうかめん あぶら ごま パター でんぶん アーモンド	ふるね にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん チンゲンサイ ニューサマーオレンジ	620	28.1
11	月	ぎゅうにゅう むぎごはん トングドゥフ ワンタンスープ くだもの	ぶたにく なまあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ふるね ほししいたけ キャベツ にんじん さやいんげん はねぎ あまなつみかん	661	25.0
12	火	ぎゅうにゅう じゃこめし にくじゃが みそしる くだもの	ちりめんじゃこ ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ グリピース だいこん こまつな ニューサマーオレンジ	614	23.9
13	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのしおやき けんちんじる ひじきのいために こんぶのつくだに	さば だいず ひじき とうふ あぶらあげ とりにく こんぶ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こんにやく じゃがいも	ふるね にんじん さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ	624	26.5
14	木	ぎゅうにゅう ビビンバ わかめスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにく たまご みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ なら	638	24.7
15	金	ぎゅうにゅう セルフドッグ やさしいソテー ポテトスープ ミルクプリン	フランクフルト ベーコン スキムミルク	パン さとう ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	687	26.3
18	月	ぎゅうにゅう むぎごはん あげだしとうふのやさしいあんかけ こふぎいも みそしる かつおふりかけ	とうふ ハム みそ わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ タケノコ えのき さやえんどう はねぎ	673	22.7
19	火	ぎゅうにゅう チキンピラフ ビーンズサラダ たまごスープ くだもの	とりにく だいず チーズ とうふ たまご	こめ むぎ パター マヨネーズ でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツパセリ マッシュルーム グリピース えだまめ きゅうり ホールコーン ニューサマーオレンジ	690	26.7
20	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのみそソースあえ おひたし みそしる のりふりかけ	かつお みそ わかめ のり	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ふるね こまつな キャベツ ホールコーン はねぎ あまなつみかん	677	26.9
21	木	ぎゅうにゅう ちゅうかどん (じこうすいはん) マカロニサラダ	ぶたにく いか ハム	こめ むぎ マネズ あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい タケノコ キャベツ きゅうり	671	25.1
22	金	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら じゃがいも パター ごまあぶら	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ きゅうり ニューサマーオレンジ	638	25.3
25	月	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくわのいそべあげ にびたし みそしる	ちくわ たまご みそ とうふ あおのり わかめ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう	こまつな にんじん ぶなしめじ たまねぎ はねぎ	648	25.2
26	火	ぎゅうにゅう ドライカレー グリーンサラダ なつみかんゼリー	だいず ぎゅうにく とりにく スキムミルク こなチーズ チーズ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン タノ キャベツ ほしぶどう きゅうり あまなつみかん	704	27.1
27	水	ぎゅうにゅう むぎごはん やしししゃも ごもくまめ みそしる くだもの	ししゃも だいず ちくわ こんぶ みそ とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん グリーンピース はねぎ ニューサマーオレンジ	645	24.4
28	木	ぎゅうにゅう むぎごはん (じこうすいはん) とうふのリゾット ちゅうかサラダ	ぶたにく とうふ えび ハム	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく ふるね にんじん ほししいたけ タノ ホールコーン はねぎ キャベツ きゅうり	632	24.1
29	金	ぎゅうにゅう しょくパン メイシアンソテー やさいスープ スライスチーズ くだもの	ぎゅうにく スキムミルク ベーコン こなチーズ スライスチーズ	パン パター こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリピース キャベツ パセリ キウイフルーツ	690	28.8

## 栄養士より

さわやかな季節となりました。沢地小のみなさんは、毎日給食をしっかりと食べてくれて、本当にうれしいです。みなさんが「おいしい」と言って食べてくれるのをいつも楽しみにしています。

## お知らせ

5月19日(火)6年生は校外学習のため、給食はありません。

### 「地元」の食材

ほうれんそう こまつな  
こめ ぎゅうにゅう  
はねぎ

\* 今月の給食は18回の予定です。

**旬の食材**

グリーンピース  
キャベツ  
ニューサマーオレンジ  
あまなつみかん