











5月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	うけい	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようじ せとる</small>	
1	月		むぎごはん ぎゅうにゅう がんとときのつけ こまつなとツナのカレーサラダ とんじる	こめ むぎ さとう マヨネーズ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう がんととき まぐろ ぶたにく とうふ みそ	こまつな ごぼう にんじん だいこん はねぎ	619 2.1
2	火		むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどん (く) みそしる しずおかちゃのおちゃプリン	こめ むぎ さとう さといも みずあめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ とうにゅう きなこ	ほししいたけ にんじん たまねぎ はねぎ だいこん こまつな まっちゃん	577 2.1
3	水		☆ 憲法記念日 ☆				
4	木		☆ みどりの日 ☆				
5	金		☆ こどもの日 ☆				
8	月		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ ワントンスープ	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ マーボードウフのもと わんだんのかわ こま油 こま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ かまぼこ わかめ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな	597 2.1
9	火		むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとウィンナーのトマトに ごぼうサラダ こんぶのつくだに	こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも トマトケチャップ 中濃ソース マヨネーズ さとう こま こま さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー こんぶ	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース ごぼう きゅうり	694 2.6
10	水		チルドッグ (パン) (フランクフルト チリソースあえ) ぎゅうにゅう やさしいソテー おまめのスープ	こむぎこ ショートニング さとう 玄米 さとう ケチャップ かたくりこ 豆板醤 こめ油 バター こむぎこ こめ油	だっしふんにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン しろはなまめ こなチーズ ぎゅうにゅう	にんにく ねぶかねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ パセリ	726 3.5
11	木		ちゅうがさいはん ぎゅうにゅう ちくわとはるさめのいためもの わかめスープ くだもの	こめ むぎ こま油 さとう こま油 はるさめ かき油 こめ油 こま	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ たまご わかめ	こまつな にら キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ きよみオレンジ	505 3.2
12	金		なめし ぎゅうにゅう なまあげのごもくに みそしる	こめ むぎ こま こめ油 こめ油 さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく なまあげ みそ みそ	ひろしまな きょうな ふるね ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ	596 1.6
15	月		むぎごはん ぎゅうにゅう チリコンカン グリーンサラダ くだもの	こめ むぎ トマトケチャップ ウスターソース こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく パセリ レタス キャベツ きゅうり きよみオレンジ	591 1.5
16	火		カレーごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ヘルシーサラダ ミルクプリン	こめ むぎ カレーこ こめ油 こめ油 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース こんにゃく こま油 さとう こま ミルクプリンのもと さとう	ぎゅうにゅう だいず こなチーズ ぶたにく とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	710 2.4
17	水		むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたキムチ ちゅうかスープ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ こま油 こま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく ぶたにく とうふ たまご	キャベツ たまねぎ ふるね キムチ (はくさい だいこん にんじん にら ねぎ) キャベツ もやし ピーマン ほししいたけ ホールコーン ねぶかねぎ クリームコーン	582 1.8

18日からは、裏面をみてください。

ひ	よ	う	ひ	こ	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
					<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
18	木		むぎごはん	こめ むぎ				619 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			あじのフライ	こむぎこ パンこ こめ油	あじ たまご			
			フライ用ソース	中濃ソース ウスターソース				
			むしキャベツ	トマトケチャップ さとう こま		キャベツ		
ぐだくさんみそしる	こんにゃく じゃがいも	とうふ みそ	ごぼう だいこん はねぎ					
19	金		☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！					656 1.8
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ハヤシライス	バター こむぎこ こめ油 じゃがいも	ぎゅうにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん トマト缶詰		
			ピーンスラダ	トマトケチャップ 中濃ソース	こなチーズ	グリーンピース		
くだもの	ごま油 さとう	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん					
22	月		むぎごはん	こめ むぎ			591 2.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とうふのチリソース	こめ油 トマトケチャップ さとう	ぶたにく とうふ えび	にんじん ほししいたけ たけのこ		
			パンサンスー	かたくりこ チリパウダー		はねぎ		
23	火		とりにくのたきこみごはん	オリーブ油 こめ むぎ	とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	564 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			オムレツ	かたくりこ さとう 大豆油	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん		
			ケチャップソース	トマトケチャップ さとう こま		トマトピューレ		
			オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ パセリ		
くだもの			メロン					
24	水		うどん	こむぎこ			663 3.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			カレーうどん	トマトケチャップ カレールウ	ぶたにく かまぼこ だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ はねぎ		
			さくらえびしゅうまい	こむぎこ 豚脂 かたくりこ	すけそうだら さくらえび	たまねぎ		
			ちゅうかサラダ	さとう ねぎ油	だいず (ねぎ油由来)			
			フルーツゼリー	ごま油 さとう こま	ポークハム	キャベツ きゅうり ホールコーン		
25	木		むぎごはん	こめ むぎ			566 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース		
			みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	しめじ はねぎ		
			のりのつくだに	さとう みずあめ	のり			
26	金		むぎごはん	こめ むぎ			626 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さばのおろしがけ	あげさば こめ油 こむぎこ かたくりこ	さば	しょうが		
			だいこんおろし	さとう		だいこん		
			ごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな キャベツ		
みそしる	やきふ	わかめ みそ	たまねぎ はねぎ					
29	月		エビピラフ	こめ むぎ バター	えび	たまねぎ しめじ グリンピース	593 3.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ジャーマンポテト	じゃがいも こめ油	ポークウィンナー	たまねぎ さやいんげん		
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		
			ヨーグルト		ヨーグルト			
30	火		☆ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！					584 2.1
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さわらのマヨネーズやき	パンこ マヨネーズ	さわら	パセリ		
			おひたし			こまつな キャベツ ホールコーン		
			みそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ はねぎ		
くだもの			ニューサマーオレンジ					
31	水		むぎごはん	こめ むぎ			600 1.7	
			チンジャオロース	こめ油 じゃがいも さとう かたくりこ	ぶたにく	たけのこ にんにく ふるねしょうが		
			ちゅうかコーンスープ	ごま油		ピーマン		
			くだもの	かたくりこ	とうふ たまご	ほししいたけ ホールコーン クリームコーン		
			はねぎ					
			きよみオレンジ					

・ 今月の給食は20回の予定です！

・ おしらせ : 今月使用する小松菜は、生産者の林さんからの小松菜です。

