

# 5月こんだてよいひょう



2019年

三島市立山田小学校

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			I ネ ギ - (kcal) たんぱく しつ(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>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
7	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 27.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		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	しょうが・ほししいたけ・にんじん ホールコーン・グリーンピース	
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ(こむぎこ)・ごまあぶら	とりにく	だいこん・にんじん・はねぎ	
		くだもの			きよみオレンジ	
8	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 21.9
		ゆかりごはん	こめ・むぎ		ゆかり	
		ホキのおちゃフライ	こめこ・あぶら	ホキ	せんちゃ	
		ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
		くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
9	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 22.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		がんものにつけ	さとう・あぶら・でんぷん	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
		ツナのあえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ・ホールコーン	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
		こんぶのつくだに	ごま・さとう・みずあめ	こんぶ		
くだもの			きよみオレンジ			
10	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 27.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
		ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
13	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.7
		グリーンピースごはん	こめ・むぎ		グリーンピース	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
14	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 26.1
		ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
		(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ・さやいんげん	
		うずらのたまご		うずらのたまご		
		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	
		ミルクプリン	さとう	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		
15	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 25.8
		カレーうどん (うどん)	こむぎこ			
		(しる)	カレールウ	ぶたにく・かまぼこ・だっしふんにゅう・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
		みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	さかなのすりみ(ぐち・たら・ふえだい・かます)	こまつな	
じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり			
16	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		562 26.1
		キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	キムチ(はくさい・たまねぎ・にんじん りんご・にんにく・しょうが・とうがらし) たまねぎ・グリーンピース	
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん	
		たまごスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	たまねぎ・たけのこ・ほうれんそう	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくりわし		
<b>ふるさときょうしょくのひ</b>						
17	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 25.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あじのフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	あじ・たまご		
		ごまソース	さとう・ごま			
		ゆでキャベツ			キャベツ	
		みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・こまつな	

20日からは裏面をごらんください。

☆お知らせ☆  
・10日(金)は、6年生は校外学習の予備日で給食がありません。  
お弁当を持たせてください。

マスクのご準備  
お願いします



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			I 補 給 - (kcal) たんぱく しつ(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>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
20	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629 23.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ピピンバ (にくみそ)	こんにやく・ごまあぶら・さとう・ごま	ぎゅうにく・みそ	にんにく	
		(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
		(ナムル)	ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・もやし	
		わかめスープ	ごま	ベーコン・わかめ	たまねぎ・たけのこ	
		くだもの		ニューサマーオレンジ		
21	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 23.8
		なめし	こめ・むぎ・さとう	かつおぶしふんまつ	あおな	
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・とうもろこしこ ライむぎこ・あぶら	ししゃも		
		ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・ひじき・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
		かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
22	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 24.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ふくめに	さとう・こんにやく・じゃがいも	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	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
		だいずのふりかけ	あぶら・さとう・ごま	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし	にんじん	
		くだもの			きよみオレンジ	
23	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573 25.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・とうふ・えび	にんにく・しょうが・にんじん ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
		ちゅうかさサラダ	さとう・ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
		くだもの			ニューサマーオレンジ	
24	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 21.6
		カレーピラフ	バター・こめ・むぎ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		ジャーマンポテト	あぶら・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
		やさいスープ		とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ	
		ブルーベリーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルーベリー	
27	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 23.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
		チンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・かまぼこ・とうふ	チンゲンサイ	
		くだもの			あまなつみかん	
28	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 26.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	にんにく・しょうが・にら	
		エリンギソテー	バター		エリンギ・キャベツ・こまつな	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
29	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 22.4
		こくとうパン	こむぎこ・ショートニング・さとう・こくとう	だっしふんにゅう		
		じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも・さとう	ベーコン・ウィンナー	にんじん・たまねぎ・ダイズトマト・グリーンピース	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
30	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 21.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハンバーグ	ラード・さとう	とりにく・ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ・しょうが・にんにく	
		(ソース)	さとう・ごま		マッシュルーム・トマトピューレ	
		キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん・たまねぎ・こまつな	
31	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 21.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あしたカツ	ラード・パンこ・でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいずたんぱく	たまねぎ・ながねぎ	
		ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
		れいとうりんご	さとう		りんご	

今月の給食は19回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

体調をととのえて  
勝利を目指そう!



学力も体力もアップ!?

### 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

