



5月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	イラスト	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	<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		
1	火		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまソースかけ コーンポテト やさいスープ	こめ むぎ ごま ケチャップ ソース さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく ホールコーン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ パセリ	632 2.0	
2	水		カレーいろごはん ぎゅうにゅう ドライカレー じゃがいもサラダ ミルクプリン	こめ むぎ カレーこ こめ油 ケチャップ ソース カレーこ じゃがいも ごま油 さとう ミルクプリンのもと さとう	ぎゅうにゅう ひよこめめ だいず ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが にんじん きゅうり ホールコーン	685 2.8	
3	木		* 憲法記念日 *					
4	金		* みどりの日 *					
5	土		* こどもの日 *					
7	月		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに ツナサラダ くだもの	こめ むぎ カレールウ ケチャップ ウスターソース さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず まぐろ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン きよみオレンジ	700 2.6	
8	火		むぎごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき ごまあえ にくだんごスープ のりふりかけ	こめ むぎ マヨネーズ ごま さとう かたくりこ さとう パンこ ごま さとう	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく みそ のり	こまつな キャベツ たまねぎ だいこん にんじん しめじ ねぎ	585 2.6	
9	水		チリドッグ (パン) (フランクフルト チリソースあえ) ぎゅうにゅう キャベツソテー おまめのスープ	こむぎこ ショートニング さとう さとうケチャップかたくりこトウモロコシ こめ油 バター こむぎこ こめ油 じゃがいも	だっしふんにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう	にんにく ねぶかねぎ しょうが にんじん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	657 2.8	
10	木		むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじきのにも みそしる くだもの	こめ むぎ パンこ こむぎこ こめ油 こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき だいず あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん だいこん こまつな きよみオレンジ	618 2.1	
11	金		ちゅうかさいはん 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	こめ むぎ ごま こめ油 さとう こめ油 はるさめ ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ ハム わかめ ベーコン	こまつな たまねぎ たまねぎ たけのこ はねぎ	505 3.0	
14	月		むぎごはん ぎゅうにゅう がんものにつけ おひたし みそしる	こめ むぎ さとう かたくりこ なたね油 じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とうふ みそ	にんじん ごぼう ひじき こまつな キャベツ ホールコーン だいこん にんじん はねぎ	527 2.0	
15	火		むぎごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふ のやさいあんかけ みそしる ヨーグルト	こめ むぎ かたくりこ あぶら こめ油 かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ だいずたんぱく わかめ みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ えのきだけ こまつな はねぎ	614 1.7	
16	水		グリンピースごはん ぎゅうにゅう さんまのかつおぶしに こまつなのびたし かきたまじる	こめ むぎ さとう さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さんま かつおけずりぶし とうふ たまご	グリンピース こまつな にんじん しめじ たまねぎ にんじん はねぎ	587 2.6	
17	木		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ きりぼしだいこんのもの みそしる	こめ むぎ こめ油 かたくりこ パンこ さとう ソース ケチャップ さとう ごま こめ油 しらたき さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから わかめ こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ しょうが にんじん だいこん にんじん ほししいたけ いんげん たまねぎ えのきだけ はねぎ	631 2.7	

18日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	おみそ	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	<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	金		わかめごはん ぎゅうにゅう さわらのこつみやき こらきいも すましじる	こめ むぎ ごま こめ油 こま さとう ごま油 じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう さわら かまぼこ	しょうが にんにく にら だいこん なのはな	592 2.5	
19	土	* 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！						
21	月		むぎごはん ぎゅうにゅう げんきどん みそしる くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう いりたまご こめ油 ふ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご あぶらあげ みそ わかめ	ごぼう だいこん にんじん こまつな キャベツ ニューサマーオレンジ	624 2.0	
22	火		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき こまつなソテー やさいスープ	こめ むぎ カレーこ こめ油	ぎゅうにゅう さば こなチーズ ハム	こまつな たまねぎ えのきだけ にんじん キャベツ しめじ はねぎ	553 2.3	
23	水		* 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、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！					
23	水		ひじきごはん ぎゅうにゅう みしまコロッケ やさいソテー みそしる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも パンこ こめ油 こめ油 じゃがいも	とりにく ひじき ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ	にんじん ほししいたけ いんげん たまねぎ こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ はねぎ	576 2.8	
24	木		ひらうどん ぎゅうにゅう カレーうどん しらすいりしゅうまい ごまあえ	こむぎこ トマトケチャップ カレールウ 豚脂 さとう こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ だっしふんにゅう こなチーズ たら しらす だいすこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はねぎ たまねぎ しょうが こまつな キャベツ	544 2.7	
25	金		むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに みそしる かつおふりかけ	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ だいす わかめ みそ かつおけずりふし	しょうが にんじん たまねぎ こまつな だいこん しめじ はねぎ	607 1.7	
28	月		むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのちゅうかあえ あおなとひじきのにびたし みそしる	こめ むぎ カシューナッツ ケチャップ さとう ごま油 ビューレ こめ油 さといも	ぎゅうにゅう ふか だいす ひじき あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ こまつな だいこん にんじん はねぎ	624 1.9	
29	火		むぎごはん ぎゅうにゅう やきにく はるさめスープ くだもの	こめ むぎ さとう こめ油 ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン もものかんづめ にんじん こまつな しめじ きくらげ れいとうみかん	615 1.9	
30	水		むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ビーンズサラダ くだもの	こめ むぎ バター こむぎこ こめ油 じゃがいも ケチャップ ソース さとう ごま油	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ だいす	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 えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン きよみオレンジ	705 2.3	
31	木		むぎごはん ぎゅうにゅう おさかなとうにゅうだんご やさいあんかけ いそペポト みそしる	こめ むぎ かたくりこ さとう こめ油 こめ油 かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう たら だいすたんぱく とうにゅう あおのり あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん ほししいたけ こまつな	626 2.3	

・ 今月の給食は21回の予定です！

・ おしらせ : 今月使用する小松菜は、生産者の林さんのです。
今月使用するしめじは、生産者の荒川さんのです。

