



5月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しょうめい	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	<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		
3	月		✪ 憲法記念日 ✪					
4	火		✪ みどりの日 ✪					
5	水		✪ こどもの日 ✪					
6	木		むぎごはん	こめ むぎ			564 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			やきにく	さとう こめ油 ごま	ぶたにく	もも缶詰 しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ほししいたけ		
			みそしる くだもの	じゃがいも	みそ	だいこん はねぎ しめじ きよみオレンジ		
7	金		むぎごはん	こめ むぎ			674 2.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ししゃもフライ	パンこ こむぎこ こめ油	ししゃも			
			ごもくまめ にくだんごのスープ	こんにゃく さとう パンこ かたくりこ さとう はるさめ	だいず とりにく こんぶ ちくわ とりにく だいず	ごぼう にんじん グリンピース たまねぎ にんじん はねぎ しめじ だいこん		
10	月		むぎごはん	こめ むぎ			581 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりのてりやき		とりにく	しょうが		
			ごまあえ ぐたくさんみそしる	さとう ごま こんにゃく じゃがいも	とうふ みそ	こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん はねぎ		
11	火		むぎごはん	こめ むぎ			659 2.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ハヤシライス	こめ油 じゃがいも ハヤシルウ	ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 グリンピース		
			キャベツとコーンのサラダ かたぬきレアチーズ	こめ油 さとう さとう	クリームチーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり ホールコーン いちご果汁 レモン果汁		
12	水		あげパン	こむぎこ ショートニング さとう でんぷん こめ油	だっしふんにゅう		714 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィンナー	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ		
			フルーツジュレ	さとう		もも缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰 アセロラ		
13	木		ツナごはん	こめ むぎ	まぐろ	にんじん たけのこ ほししいたけ えだまめ	600 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なまあげのごもくに	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが にんじん コーン チンゲンサイ きくらげ		
			だいこんスープ	こめ油	ベーコン	たまねぎ えのきたけ だいこん はねぎ		
14	金		✪ 1~4年生 遠足 ✪ おべんとうの用意をお願いします				601 2.1	
			むぎごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さばのカレーチーズやき		さば こなチーズ			
ひじきのいために	こめ油 さとう	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん					
かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	えのきたけ たまねぎ はねぎ					
17	月		むぎごはん	こめ むぎ			667 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			マーボードウフ	さとう マーボードウフのもと かたくりこ こめ油	ぶたにく だいず とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん はねぎ		
			パンサンスー ミルクプリン	はるさめ さとう ごま油 ミルクプリンのもと	ハム ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	きゅうり にんじん		
18	火		グリンピースごはん	こめ むぎ		グリンピース	535 2.8	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			はるまき	はるさめ こむぎこ ごま油 だいず油 こめ油 さとう みずあめ かたくりこ	ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん いら たけのこ にんにく ほししいたけ		
			こまつなのびたし みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	こまつな にんじん しめじ たまねぎ はねぎ		

19日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しめしめ	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			
19	水		* みしまおうちごはんの日 * 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				643	3.6
			ひらうどん	こむぎこ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			カレーうどん	カレールウ	ぶたにく かまぼこ こなチーズ だっしふんにゅう			
			しらすいりしゅうまい	こむぎこ さとう 豚脂 かき油 かたくりこ	たら しらす だいず			
じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも こま さとう ごま油		にんにく にんじん たまねぎ はねぎ					
20	木		* 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！				581	2.2
			むぎごはん	こめ むぎ				
			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		かつおぶし			
けんちんじる	こんにゃく じゃがいも かたくりこ	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ					
21	金		すきやきごはん	こめ むぎ さとう こめ油	ぎゅうにく	たまねぎ	554	2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ビーンズサラダ	こめ油 さとう	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん コーン		
			わかめスープ	こめ油	わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ		
			ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー		
24	月		むぎごはん	こめ むぎ			613	2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さかなのちゅうかあえ	じゃがいも こめ油 さとう ごま油 かたくりこ	さわら	はねぎ しょうが にんにく トマトピューレ		
			キャベツのにびたし			にんじん キャベツ しめじ		
			ワンタンスープ	ごま油 ワンタンのかわ	わかめ	にんじん はくさい		
25	火		むぎごはん	こめ むぎ			562	2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ふくめに	さとう じゃがいも こんにゃく	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん いんげん		
			かきたまみそしる		たまご みそ	たまねぎ しめじ ほうれんそう		
			かつおふりかけ	ごま さとう	かつおぶし			
くだもの			ニューサマーオレンジ					
26	水		むぎごはん	こめ むぎ			666	2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ドライカレー	こめ油 カレールウ	ぎゅうにく とりにく だいず こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン		
			フレンチサラダ	こめ油 さとう	ハム	レタス キャベツ きゅうり コーン		
			アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう	いわし			
27	木		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		584	2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			じゃがいものそぼろに	こめ油 じゃがいも さとう かたくりこ	だいず ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース		
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ えのきたけ はねぎ		
28	金		むぎごはん	こめ むぎ			686	2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チンジャオロース	こめ油 じゃがいも かたくりこ ごま油 さとう	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン		
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	ホールコーン クリームコーン きくらげ しめじ はねぎ		
			ブルーンヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルーン		
29	土	うんどうかい おべんとうの用意をお願いします						
31	月	* 振替休日 *						

・ 今月の給食は17回の予定です。

・ ゴールデンウィークなどの長いお休みでは、生活リズムが乱れがちになります。食事や睡眠を規則正しくとり、体調をくずさないようにしましょう。

た
食べるまえはてあらいを



○で囲んだ部分は、洗い残しやすいところですので、重点的に洗いましょう。

