

6月 こんだて よていひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 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月	○	ごはん (1年生 給食なし)	こめ むぎ			573 22.2
		にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
		みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん キャベツ はねぎ	
2火	○	チキンピラフ (1年生 給食なし)	こめ むぎ あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	625 21.6
		フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし	
		コーンスープ	バター こむぎこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ とうもろこし パセリ	
3水	1年生 段階給食 ①	○	ごはん	こめ むぎ		599 27.9
	2年生～6年生	○	ごはん	こめ むぎ		
		○	さばのこうみやき	こま ごまあぶら さとう	さば	
4木	1年生 段階給食 ②	○	ごはん	こめ むぎ		658 20.1
	2年生～6年生	○	ポークカレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうにゅう	
		○	フルーツポンチ	さとう		
5金	1年生 段階給食 ③	○	ごはん	こめ むぎ		700 27.0
	2年生～6年生	○	さかなとだいのあげがらめ	でんぷん あぶら さとう	さわら だいず	
		○	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	
8月	○	ごはん	こめ むぎ			705 31.3
		ハンバーグ	さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ	
		ポトフ	じゃがいも	とりにく ウィンナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	
9火	○	ごはん	こめ むぎ			616 26.2
		トンクドウフ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	しょうが しいたけ にんじん さやいんげん	
		わんたんスープ	ワンタン ごまぶら	わかめ	キャベツ にんじん はねぎ	
10水	○	ソフトめん	ソフトめん			664 27.3
		ミートソース	バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	
		ビーンズサラダ	あぶら さとう	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし	
11木	○	たけのこごはん	こめ むぎ	あぶらあげ	たけのこ しいたけ	606 22.8
		あつやきたまご	さとう	たまご		
		じゃがいものそぼろに	あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	
12金	○	ごはん	こめ むぎ			676 29.6
		こまつなぶたどんのぐ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	
		けんちんじる	ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
		さんしょくゼリー	さとう	とうにゅう	ももかじゅう	

☆お知らせ

○1年生は、6/1と6/2は、給食がありません。ご家庭で昼食のご準備をお願いします。
6/3より段階給食が始まります。給食に慣れるために、6/3から6/5は、段階給食になります。完全な食事量ではありませんので、ご家庭で補食やおやつをご用意ください。

○給食の写真や食材の産地を学校ホームページにのせてありますのでご覧ください。



三島市立南小学校

検索

○給食当番になったら、週の終わりに給食着を持ち帰りますので、洗濯をして、休み明けに持たせてください。マスクは給食当番でなくても毎日使用します。

○牛乳は赤の仲間（主に体をつくるもとになる食品）に分類されます。

○食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

☆給食時間におけるコロナウィルス対応☆

○給食前には、丁寧な手洗いを行います。

○感染リスクを少なくするために品数の少ない献立を提供します。適切な栄養が摂取できるように具だくさん汁等に変更しています。手で直接、触るパンや果物等は、6月中は控えています。（献立は、5月の前半に作成していますので、5月1日付けの文科省からの提言等を受けた内容となっています。）

○間隔をあけて配膳を行います。

○喫食中は、前を向いて食べます。

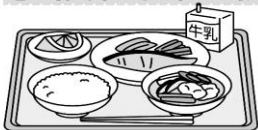
○牛乳パックは、リサイクルせず、小さくたたんで捨てます。

○間隔をあけながら片付けを行います。



日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく質 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	
15月	○	ごはん	こめ むぎ			531 26.7
		さげのキャロットやき	マヨネーズ パンこ	さげ	にんじん	
		とうふとちんげんさいのスープ	あぶら でんぷん	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ちんげんさい	
16火	○	ごはん	こめ むぎ			608 23.6
		マーボーどんのぐ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ ししいだけ	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		たけのこ にんじん はねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	
17水	○	せきはん ごましお	せきはん ごま			675 30.1
		さわらのてりやき		さわら		
		すましじる		あさり とうふ わかめ	にんじん だいこん はねぎ	
		もものミルクレープ	こむぎこ みずあめ	たまご にゅうせいひん	もも	
18木	○	ツナごはん	こめ むぎ	まぐろ	にんじん たけのこ ししいだけ グリンピース	607 23.3
		みしまコロッケ	じゃがいも さとう パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
		かぼちゃいりぐたくさんじる	こんにゃく	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん かぼちゃ だいこん はねぎ	
19金	○	ごはん	こめ むぎ			602 22.5
		チンジャオロース	あぶら ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン	
		わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな	
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
22月	○	ごはん	こめ むぎ			631 22.8
		とうふのカレーに	あぶら カレールウ	ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
		コーンとキャベツのサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし	
23火	○	ごはん	こめ むぎ			619 26.2
		やきにくとどんのぐ	あぶら さとう でんぷん ごま	ぶたにく	ももかん しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	
		みそじる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ はねぎ	
24水	○	ひじきごはん	こめ むぎ	とりにく ひじき	しいだけ グリンピース	616 24.6
		ししゃもたつたあげ	あぶら でんぷん	ししゃも		
		どんじる	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	
		シークワサーゼリー	さとう		シークワサー	
25木	○	ごはん	こめ むぎ			620 24.5
		とりにくのごまソース	さとう ごま	とりにく	しょうが にんにく	
26金	○	クリームスープ	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	とりにく チーズ きゅうりにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	575 22.3
		コーンピラフ	こめ むぎ あぶら		たまねぎ とうもろこし グリンピース	
		チリコンカン	あぶら	ぶたにく きゅうにく だいず	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく ごまあぶら さとう ごま	トマト	しめじ パセリ キャベツ きゅうり にんじん	
29月	○	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		632 22.0
		あじフライ	こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら	あじ		
		おざく	こんにゃく さとう じゃがいも	あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ	
30火	○	カレーピラフ	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	542 17.4
		ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ウィンナー チーズ	たまねぎ さやいんげん	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん バインかん ももかん	

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。



<p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ 	<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康
<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮 	<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち