

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 <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 ちようし ととの</small>		
1 火	○	ごはん	こめ むぎ			555 20.2	
		ししゃものたつたあげ	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	ししゃも			
		おひたし			キャベツ こまつな にんじん		
		ぐだくさんじる	じゃがいも こんにゃく	とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ		
2 水	○	ごはん	こめ むぎ			676 21.4	
		ごぼういりハッシュドビーフ	バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	たまねぎ ごぼう にんじん トマトかん マッシュルーム グリンピース		
		ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		あじさいゼリー	さとう みずあめ		ぶどう		
3 木	○	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		525 27.7	
		さけのしおこうじやき		さけ			
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん		
		みそしる	じゃがいも	なまあげ みそ	しめじ はねぎ		
4 金	○	 ほとくちのけんこうしゅうかん (4日~10日) 					607 25.1
		ごはん <small>カミカミメニュー</small>	こめ むぎ				
		れんこんいりカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん れんこん グリンピース		
		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		
		うすらたまご		うすらたまご			
ヨーグルト		ヨーグルト					
8 火	○	ツナごはん <small>カミカミメニュー</small>	こめ むぎ	まぐろ	にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース	584 22.9	
		いかのこうみやき		いか みそ	ねぶかねぎ		
		コーンポテト	あぶら じゃがいも		とうもろこし		
		にくだんごスープ		にくだんご	にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ		
9 水	○	ちゅうかめん	ちゅうかめん			587 22.4	
		みそラーメン	あぶら ごま ごまあぶら	みそ ぶたにく やきぶた	しなちく にんじん キャベツ とうもろこし もやし はねぎ		
		ポークパオズ	こむぎこ でんぷん パンこ さとう ごまあぶら	ぶたにく ほたて かつお	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ		
		ちゅうかいため <small>カミカミメニュー</small>	ごまあぶら		たけのこ チンゲンサイ にんじん		
		アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう ごま	いわし			
10 木	○	ごはん	こめ むぎ			590 23.0	
		さばのにつけ <small>カミカミメニュー</small>	さとう	さば	しょうが		
		くきわかめのきんぴら	ごまあぶら ごま さとう	くきわかめ さつまあげ	にんじん		
		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		
11 金	○	コーンピラフ	こめ むぎ あぶら		とうもろこし たまねぎ グリンピース	655 24.5	
		チリコンカン	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん パセリ		
		ちゅうかサラダ	ごまあぶら ごま さとう		キャベツ きゅうり にんじん		
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		
14 月	○	ごはん	こめ むぎ			570 26.2	
		とりにくのてりやき		とりにく	しょうが にんにく		
		やさいソテー	あぶら		にんじん キャベツ こまつな		
		たまごスープ	でんぷん	ベーコン たまご	たまねぎ えのきたけ はねぎ		
		かつおぶりかけ	ごま さとう	かつお			
15 火	○	ごはん	こめ むぎ			609 25.3	
		あじフライ (ソース)	パンこ こむぎこ でんぷん	あじ			
		こぶきいも	あぶら じゃがいも	あおのり			
		みそしる	やきふ	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん はねぎ		

～歯と口の健康週間～

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯ごたえのあるかみかみメニューを提供します。よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。また、あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



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 <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>しよくひん</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>しよくひん</small>	
16 水	○	あげパン(きなこ) ポトフ ヨーグルトあえ	パン じゃがいも	スキムミルク(パン) きなこ ぶたにく とりにく ウィナー ヨーグルト	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ みかんかん パインかん ももかん	590 19.5
17 木	○	ごはん キャベツいりつくね ごまあえ おざく	こめ むぎ でんぷん さとう ごま さとう こんにゃく さとうじゃがいも	とりにく かつおぶし あぶらあげ	キャベツ グリンピース こまつな キャベツ にんじん だいこん にんじん しめじ	623 27.6
18 金	○	ごはん ちゅうかどん うすらたまご とうふとチンゲンサイのスープ ココアプリン	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら でんぷん ごまあぶら ココア さとう	ぶたにく えび うすらたまご ベーコン とうふ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ グリンピース チンゲンサイ	530 20.9
ふるさと 給食の日 21 月	○	 ふるさときゅうしょくしゅうかん(21日~25日) 				530 20.4
		ごはん	こめ むぎ			
		にくじゃが	さとうじゃがいも こんにゃく	ぶたにく	にんじん たまねぎ	
		みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん キャベツ はねぎ	
22 火	○	ごはん さばのたつたあげ(おろしソース) キャベツのごまあえ みそしる	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま さとう じゃがいも	さば みそ とうふ わかめ	だいこん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ	678 26.8
23 水	○	ごはん ふじさんコロッケ ぶたにくのしょうがやき すましじる	こめ むぎ あぶらじゃがいも パンこ あぶら でんぷん	ぶたにく ぶたにく なると とうふ わかめ	たまねぎ たまねぎ エリンギ あかピーマン りんごかん にんじん えのきたけ はねぎ	648 26.1
24 木	○	ごはん マーボーどうふ じゃがいものちゅうかサラダ みかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら さとう さとう	ぶたにく だいず みそ とうふ	たまねぎ ほししいたけ 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 みかん	585 27.1
25 金	○	ちゅうかさいはん くろはんぺんおちゃフライ キャベツのナムル わかめスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん さとう パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく さば いわし たら わかめ	こまつな せんちゃ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ たけのこ	564 22.5
28 月	○	ごはん げんきどんのく いりたまご みそしる みかんタルト	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん あぶら さとう じゃがいも こめこ さとう でんぷん みすあめ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ みそ とうにゅう	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな だいこん にんじん はねぎ みかん	691 26.9
29 火	○	ごはん さわらとまめのミックスあげ きゅうりのすつけ すましじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぷんじゃがいも ごまあぶら さとう	さわら だいず とうふ わかめ	にんじん えだまめ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	609 25.3
30 水	○	ごはん ぶたにくのソースいため きゅうりとキャベツのサラダ キャロットスープ	こめ むぎ あぶら さとう あぶら さとう バター こむぎこ あぶらじゃがいも	ぶたにく ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	609 25.3

~ふるさと給食週間~

6月21日から25日は、「ふるさと給食週間」です。三島市をはじめ、静岡県内の食材をできるだけたくさん使ったメニューになっています。調理員さんも愛情込めて作っていますので、お楽しみに♪

