



6がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈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>	
	*4年生は校外学習のため給食がありません。お弁当の準備をお願いします。(なかよし4年生は給食があります。)				
1 (金)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ごもくラーメンつけじる ポークパオズ おおふくまめとジャコのごまあげ	☆こむぎこ でんぶん・ごまあぶら・あぶら こむぎこ・でんぶん・ごまあぶら・パンこ でんぶん・あぶら・ごま	★ぎゅうにゅう ☆ぶたにく ぶたにく・こんぶ・ホタテ・かつおぶし おおふくまめ・ちりめんじゃこ	キャベツ・☆もやし・☆たけのこ・★はねぎ にんじん・にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	622 kcal 29.6 g 17.7 g 3.1 g
4 (月)	むしば予防デー むじきごはん ぎゅうにゅう やしししゃも にびたし みそしる	★こめ・むぎ ★ぎゅうにゅう ししゃも ☆あぶらあげ ★じゃがいも	とりにく・☆むじき ★ぎゅうにゅう ししゃも ☆あぶらあげ みそ・くわかめ	さやいんげん・にんじん ★こまつな・キャベツ・えのきだけ ★たまねぎ・★はねぎ	518 kcal 22.4 g 16.7 g 2.9 g
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのこうみやき はるさめサラダ トマトとたまごのスープ ヨーグルト	★こめ・むぎ はるさめ・ごま・ごまあぶら あぶら	★ぎゅうにゅう いか・みそ たまご・ベーコン ヨーグルト	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん ★たまねぎ・★トマト・ほうれんそう	547 kcal 25.4 g 14.1 g 1.9 g
6 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ワントンスープ くだもの	★こめ・むぎ ★じゃがいも・あぶら・ごまあぶら ワントンのかわ(こむぎこ)・ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ☆ぶたにく とりにく・わかめ	しゃりしゃり食感おいしい 函南スイカです! ピーマン・☆たけのこ・にんにく・しょうが キャベツ・★たまねぎ・にんじん ☆ずいか	616 kcal 22.8 g 17.1 g 1.3 g
7 (木)	*5年生は自然教室のため給食がありません。自然教室のおたよりに従ってください。				
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき あおなのアーモンドあえ みそしる ミニトマト	★こめ・むぎ アーモンド ★じゃがいも	★ぎゅうにゅう さば・こなチーズ みそ・わかめ	キャベツ・★こまつな・にんじん ★たまねぎ・★はねぎ ★ミニトマト	616 kcal 28.6 g 21.1 g 2.5 g
8 (金)	*5年生は自然教室のため給食がありません。自然教室のおたよりに従ってください。				
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トンクドワフ おこげスープ あじさいゼリー	★こめ・むぎ でんぶん・ごまあぶら・あぶら もちこめ・ごま・あぶら	★ぎゅうにゅう ☆なまあげ・☆ぶたにく かまぼこ・わかめ	チンゲンサイ・にんじん・☆ほししいたけ しょうが ★たまねぎ・もやし	664 kcal 25.6 g 22.4 g 2.0 g
11 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん(く) うずらのたまご おこのみまめ(きなこ)	★こめ・むぎ でんぶん・ごまあぶら・あぶら あぶら・でんぶん	★ぎゅうにゅう ☆ぶたにく・いか・かまぼこ ☆うずらのたまご しろいんげんまめ・きなこ	キャベツ・★たまねぎ・☆たけのこ・☆もやし ★こまつな・にんじん・☆ほししいたけ	614 kcal 26.4 g 18.1 g 1.6 g
12 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう たちうおフライ おひたし みそしる あさりのつくだに	★こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら やきふ	★ぎゅうにゅう たちうお みそ・くわかめ あさり	キャベツ・★こまつな・とうもろこし ★たまねぎ・★はねぎ しょうが	574 kcal 20.1 g 20.4 g 2.1 g
13 (水)	てりやきチキンバーガー バーガーパン てりやきチキン スライスチーズ ぎゅうにゅう エリンギソテー オニオンスープ	☆こむぎこ・ショートニング アーモンド・オリーブオイル あぶら	だっしふんにゅう とりにく チーズ ★ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく・しょうが チンゲンサイ・★エリンギ ★たまねぎ・パセリ	593 kcal 29.4 g 27.6 g 3.4 g
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき ポテたまめサラダ かきたまじる のりのつくだに	★こめ・むぎ ★じゃがいも・ごま・ごまあぶら でんぶん でんぶん	★ぎゅうにゅう さけ・みそ だいず たまご ☆のり	きゅうり ★たまねぎ・★こまつな	585 kcal 29.4 g 15.2 g 2.6 g
15 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため あおなのにびたし みそしる くだもの	★こめ・むぎ あぶら ★じゃがいも	★ぎゅうにゅう ☆ぶたにく ☆あぶらあげ みそ・くわかめ	★たまねぎ・★トマト・にんにく キャベツ・★こまつな・えのきだけ ★たまねぎ・★はねぎ メロン	585 kcal 25.9 g 17.6 g 2.4 g

※食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈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	
<p>ふるさと給食週間です！ 6月18日～22日の1週間はふるさと給食週間です。みなさんの住んでいる三島市・静岡県でとれる野菜や肉、魚を使った献立にしました。★は三島産、☆は県内産食材です。静岡県の農業や水産業について、給食を通して考えてみましょう。</p>					
18 (月)	さくらえびとじゃこのごはん ぎゅうにゅう キャベツいりつくね やさしいソテー みそしる みかんゼリー	★こめ・むぎ・ごま でんぷん あぶら	ちりめんじゃこ・☆さくらえび・こんぶ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく・えんどうまめ・かつおぶし ☆とうふ・みそ	キャベツ・しょうが・にんにく キャベツ・★こまつな・とうもろこし ★たまねぎ・★はねぎ ☆みかんがじゅう	574 kcal 22.4 g 19.2 g 2.8 g
19 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう こまつなぶたどん みそしる くだもの	★こめ・むぎ しらたき・でんぷん・あぶら	★ぎゅうにゅう ☆ぶたにく ☆なまあげ・みそ・わかめ	★たまねぎ・★こまつな・☆たけのこ にんにく・しょうが だいこん・★はねぎ ☆すいか	584 kcal 24.8 g 15.7 g 1.9 g
20 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ホキのやさしいあんかけ ホキのこめこおちゃふフライ やさしいあん さんしょくあえ みそしる	★こめ・むぎ こめこ・あぶら でんぷん ごま やきふ	★ぎゅうにゅう ホキ みそ・くきわかめ	☆せんちゃ ☆たけのこ・★たまねぎ・えのきだけ ★しめじ・さやいんげん・にんじん キャベツ・きゅうり・にんじん ★たまねぎ・★はねぎ	539 kcal 19.6 g 15.0 g 2.4 g
*3年生は校外学習のため給食がありません。お弁当の準備をお願いします。(なかよし3年生は給食があります。)					
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが なっとう みそしる	★こめ・むぎ ★じゃがいも・しらたき	★ぎゅうにゅう ☆ぶたにく ☆だいず ☆なまあげ・みそ	★たまねぎ・にんじん・さやいんげん キャベツ・★こまつな	601 kcal 24.8 g 15.8 g 2.6 g
22 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にじますのなんばんづけ にじますのたつたあげ なんばんダレ ごまあえ けんちんじる	★こめ・むぎ でんぷん・あぶら あぶら・でんぷん ごま ★じゃがいも・こんにやく・でんぷん	★ぎゅうにゅう ☆にじます ☆とうふ・とりにく	★たまねぎ・ねぶたかねぎ キャベツ・★こまつな・にんじん だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	570 kcal 21.7 g 18.5 g 1.7 g
25 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのなつやさいぞえ タラのからあげ なつやさいソース ポテトスープ とうにゅういりココアプリン	★こめ・むぎ でんぷん・あぶら オリーブオイル・あぶら じゃがいも・あぶら ココア	★ぎゅうにゅう タラ ベーコン とうにゅう・だっしふんにゅう	トマト(かんづめ)・ズッキーニ・★たまねぎ ★なす・ピーマン・にんにく ★たまねぎ・チンゲンサイ	603 kcal 26.5 g 15.7 g 1.8 g
26 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ れいとうみかん	★こめ・むぎ でんぷん・あぶら じゃがいも・ごま・ごまあぶら	★ぎゅうにゅう ☆とうふ・★ぎゅうにく・だいず・みそ	★たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ・にんじん にんにく・しょうが きゅうり・とうもろこし・にんじん みかん	658 kcal 26.0 g 20.8 g 2.0 g
27 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらとだいずのナッツあえ ちゅうかサラダ みそしる	★こめ・むぎ カシューナッツ・でんぷん・あぶら・ごま ごまあぶら	★ぎゅうにゅう さわら・だいず みそ・わかめ	しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし だいこん・★こまつな	686 kcal 27.2 g 27.9 g 2.4 g
28 (木)	コロンビアたきこみごはん ぎゅうにゅう オムレツのホワイトソースかけ オムレツ ホワイトソース ミネストローネ あじつけこざかな	★こめ・むぎ・オリーブオイル ★こむぎこ・バター・あぶら ★じゃがいも・マカロニ・あぶら ごま	とりにく・だいず ★ぎゅうにゅう たまご ★ぎゅうにゅう・ベーコン だいず・ベーコン かたくちいわし	★たまねぎ・ピーマン・にんじん・にんにく ★たまねぎ・マッシュルーム・パセリ ★たまねぎ・トマト(かんづめ)・セロリ パセリ	605 kcal 28.1 g 19.6 g 3.3 g
29 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのわふうピザやき こぶきいも やさしいスープ むぎいりごはん ぎゅうにゅう	★こめ・むぎ ★じゃがいも ★こめ・むぎ	★ぎゅうにゅう あじ・チーズ・みそ あおのり	★たまねぎ・にんにく・しょうが・パセリ ★たまねぎ・キャベツ・にんじん	534 kcal 24.09 g 13.2 g 2.3 g
30 (土)	チキンカレー グリーンサラダ くだもの	★じゃがいも・カレールウ・あぶら あぶら	とりにく・だっしふんにゅう・チーズ	★たまねぎ・にんじん・セロリ・グリーンピース にんにく・しょうが キャベツ・★こまつな・きゅうり・とうもろこし ☆すいか	650 kcal 19.8 g 17.7 g 2.4 g

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。