



6がっ 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〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちよしとどの</small>	
	むしば予防献立	6月4日はむしば予防デーです。カルシウムたっぷりの献立をよくかんで食べて、むしばを予防しましょう。			
4 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			591 kcal 22.5 g 22.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	でんぶん・あぶら	ししゃも	しょうが	
	ごまあえ	ごま		キャベツ・★こまつな・にんじん	
	ぐだくさんじる	こんにやく	☆なまあげ・みそ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
	くだもの			きよみオレンジ	
5 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			631 kcal 23.0 g 18.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ごぼういりハッシュドポーク	☆こむぎこ・バター・あぶら	☆ぶたにく・☆だいず・だっしふんにゅう チーズ・★なまクリーム	★たまねぎ・ごぼう・にんじん トマト(かんづめ)・グリーンピース・にんにく しょうが	
	もやしとコーンのちゅうかあえ	ごまあぶら・ごま		☆もやし・とうもろこし・きゅうり	
	くだもの			メロン	
6 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			556 kcal 24.6 g 14.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	いかのこうみやき		いか・みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	
	はるさめサラダ	はるさめ・ごま・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	にくだんごスープ	でんぶん・パンこ	とりにく・だいず	★たまねぎ・だいこん・★はねぎ	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
7 (金)	ロールパン	☆こむぎこ・ショートニング	だっしふんにゅう		579 kcal 26.7 g 25.2 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	チリピーズ	あぶら	☆ぎゅうにく・とりにく・だいず ウィンナー	★たまねぎ・トマトピューレ・にんにく・しょうが	
	フレンチサラダ	あぶら		キャベツ・★こまつな・とうもろこし・きゅうり	
	とうふとチンゲンサイのスープ	あぶら・ごま	☆とうふ・とりにく	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	
	ミニトマト			★ミニトマト	
10 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			565 kcal 22.3 g 16.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ふくめに	★じゃがいも・こんにやく	とりにく・☆なまあげ	☆たけのこ・れんこん・にんじん・さやいんげん	
	あつやきたまご		たまご		
	みそしる	やきふ	みそ・わかめ・あぶらあげ	★たまねぎ・★はねぎ	
11 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			600 kcal 22.5 g 16.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	★じゃがいも・あぶら・ごまあぶら	☆ぶたにく	ピーマン・☆たけのこ・にんにく・しょうが	
	ワカメスープ	あぶら	ナルト・わかめ	★たまねぎ・えのき・パセリ	
	くだもの			すいか <small>しゃりしゃり食感がおいしい 函南スイカです!</small>	
12 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			582 kcal 29.0 g 18.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらのさいきょうやき		さわら・みそ		
	ピーズサラダ	ごまあぶら	だいず	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・えだまめ	
	かきたまじる	でんぶん	たまご・☆とうふ	★たまねぎ・★はねぎ	
13 (木)	※3年生は校外学習のため、給食がありません。				
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			564 kcal 19.6 g 18.2 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	キャベツいりつくね	でんぶん	とりにく・ぶたにく・えんどうまめ かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく	
	きりぼしだいこんのもの	あぶら	まぐろあぶらづけ・☆あぶらあげ	にんじん・きりぼしだいこん・グリーンピース ☆ほししいたけ	
	みそしる	★じゃがいも	みそ・わかめ	★たまねぎ・★はねぎ	
のりのつくだに	でんぶん	のり			
14 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			556 kcal 22.9 g 18.0 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	いわしのうめに	でんぶん	いわし	うめ	
	おひたし			キャベツ・★こまつな・とうもろこし	
	しよかのとんじる	★じゃがいも	☆ぶたにく・みそ	キャベツ・★たまねぎ・★はねぎ・にんじん	
くだもの			でこぼん		

※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。

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〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょうじゆん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょうじゆん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょうじゆん</small>	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">ふるさと給食週間です</div> 6月17日～21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。					
17 (月)	ひじきごはん	★こめ・むぎ	とりにく・☆ひじき	さやいんげん・にんじん・ほししいたけ	683 kcal 23.0 g 24.1 g 3.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	くろはんぺんのおちゃフライ	パンこ・でんぷん・こむぎこ・あぶら	☆さば・いわし・タラ・だいず	☆せんちゃ	
	ポテトのごまドレッシング	★じゃがいも・ごま・ごまあぶら		きゅうり	
	みそしる		みそ・あさり・☆あぶらあげ	キャベツ・★はねぎ	
しずおかみかんのタルト	こむぎこ・マーガリン・あぶら	なまクリーム・たまご・ぎゅうにゅう	☆みかん		
18 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			579 kcal 28.6 g 19.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	あぶら	★ぶたにく	★たまねぎ・にんにく	
	にびたし		☆あぶらあげ	★こまつな・キャベツ・えのきだけ	
	みそしる		☆とうふ・みそ・くわかめ	だいこん・★はねぎ	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま	かたくりいわし			
19 (水)	ちゅうかめん	☆こむぎこ			661 kcal 27.9 g 21.8 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ごもくラーメンつけじる	でんぷん・ごまあぶら・あぶら	☆ぶたにく	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	
	しらすいりシューマイ	こむぎこ	タラ・ぶたにく・☆しらす・だいず	たまねぎ・しょうが	
	いんげんまめのナッツあえ	アーモンド・あぶら・でんぷん・ごま	しろいんげんまめ		
20 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			601 kcal 25.9 g 21.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あじのひものからあげ	あぶら	あじ		
	あおなのアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ・★こまつな・にんじん	
	みそしる		☆とうふ・みそ	なめこ・★はねぎ	
れいとうみかん			☆みかん		
21 (金)	ちゅうかさいはん	★こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら	☆ぶたにく	☆たけのこ・★こまつな	649 kcal 27.5 g 20.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら・パンこ	ぶたにく・こんぶ・ホタテ・かつおぶし	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ	
	エリンギソテー	アーモンド・オリーブオイル		チンゲンサイ・★エリンギ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	☆とうふ・たまご	どうもろこし・★はねぎ・にんじん ☆しいたけ	
ふじさんゼリー					
24 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			574 kcal 26.5 g 19.0 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごま・ごまあぶら	さば	にんにく・しょうが	
	にびたし		☆あぶらあげ	キャベツ・★こまつな・★しめじ	
	けんちんじる	★じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・☆とうふ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
25 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			586 kcal 24.2 g 15.1 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	★じゃがいも・しらたき	☆ぶたにく	★たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		みそ・☆あぶらあげ・わかめ	だいこん・★こまつな	
	なっとう		☆なっとう		
26 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			560 kcal 20.6 g 15.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	タラのなつやさいぞえ				
	タラのからあげ	でんぷん・あぶら・☆こむぎこ	タラ		
	なつやさいソース	オリーブオイル		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	
こぶきいも	★じゃがいも	あおのり			
オニオンスープ	あぶら	ベーコン	★たまねぎ・パセリ		
27 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			601 kcal 26.6 g 18.6 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどんのぐ	でんぷん・あぶら・ごまあぶら	☆ぶたにく・いか	キャベツ・★たまねぎ・☆もやし・☆たけのこ にんじん・☆しいたけ	
	うすらのたまご		☆うすらのたまご		
	もずくスープ		とりにく・もずく	★たまねぎ・チンゲンサイ	
とうにゅうココアプリン	ココア	★ぎゅうにゅう・とうにゅう ★なまクリーム			
28 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			673 kcal 23.1 g 19.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールー・あぶら	☆とうふ・だいず・とりにく	★たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	
	じゃがいものちゅうかサラダ	★じゃがいも・ごま・ごまあぶら		きゅうり・どうもろこし・にんじん	
	くだもの			すいか <small>しゃりしゃり食感がおいしい 函南スイカです!</small>	

※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。