

| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 食もつ<br>アレルギー    | 家で補って<br>ほしい食品 |
|--|--------------------|-------------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|-----------------|----------------|
|  |                    | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品   |                                 |                 |                |
| おはなし<br>ランチメニュー<br>1<br>(金)  | ぎゅうにゅう             |                               | ぎゅうにゅう                      |   | 606<br>26.1                     |                 | 芋類<br>果実類      |
|  | むぎいりごはん            | こめ・むぎ                         |                             |   |                                 |                 |                |
|  | ほししいたけとなまあげのごもくに   | あぶら・さとう・でんぷん                  | なまあげ・ぶたにく・みそ                | しいたけ・チンゲンサイ・にんじん<br>とうもろこし・しょうが   |                                 |                 |                |
|  | はるさめスープ<br>かこうござかな | はるさめ・でんぷん<br>ごま・さとう           | ベーコン<br>かたくちいわし             | キャベツ・たまねぎ・にんじん・はねぎ  |                                 |                 |                |
| 6月4日から10日まで <b>健康週間</b> です。給食では、 <b>歯ごたえのあるかみかみメニュー</b> や <b>カルシウムたっぷりなメニュー</b> が登場します！(  がついています。 ) |                    |                               |                             |   |                                 |                 |                |
| 4<br>(月)   | ぎゅうにゅう             |                               | ぎゅうにゅう                      |   | 607<br>25.6                     |                 | 種実類<br>豆類      |
|  | むぎいりごはん            | こめ・むぎ                         |                             |   |                                 |                 |                |
|  | あじのかりかりあげ          | あぶら                           | あじのひもの                      |   |                                 |                 |                |
|  | こまつなのあえもの          |                               |                             | こまつな・キャベツ・とうもろこし<br>にんじん  |                                 |                 |                |
|  | みそしる               | じゃがいも                         | わかめ・みそ                      | はねぎ   |                                 |                 |                |
| くだものゼリー  | さとう                |                               | りんごかじゅう・レモンかじゅう             |   |                                 |                 |                |
| 5<br>(火)   | ぎゅうにゅう             |                               | ぎゅうにゅう                      |   | 571<br>27.9                     | いか              | 海藻類<br>果実類     |
|  | むぎいりごはん            | こめ・むぎ                         |                             |   |                                 |                 |                |
|  | いかのこうみやき           |                               | いか・みそ                       | ねぎ・しょうが・にんにく  |                                 |                 |                |
|  | ごもくきんぴら            | こんにゃく・ごま・ごまあぶら                | ぎゅうにく                       | ごぼう・にんじん・さやいんげん   |                                 |                 |                |
|  | みそしる               |                               | なまあげ・みそ                     | チンゲンサイ・たまねぎ   |                                 |                 |                |
| のりのつくだに  | さとう                | のり                            |                             |   |                                 |                 |                |
| 6<br>(水)   | ぎゅうにゅう             |                               | ぎゅうにゅう                      |   | 678<br>28.0                     | カシューナッツ         | 緑黄色野菜<br>果実類   |
|  | むぎいりごはん            | こめ・むぎ                         |                             |   |                                 |                 |                |
|  | とりにくとだいたいのナッツあえ    | カシューナッツ・じゃがいも<br>さとう・でんぷん・あぶら | とりにく・だいず                    | しょうが  |                                 |                 |                |
|  | おひたし               |                               |                             | キャベツ・こまつな・とうもろこし  |                                 |                 |                |
| きのこのみそしる   |                    | あぶらあげ・みそ                      | えのきたけ・しめじ・たまねぎ・はねぎ          |   |                                 |                 |                |
| 7<br>(木)   | ぎゅうにゅう             |                               | ぎゅうにゅう                      |   | 576<br>22.9                     |                 | 種実類<br>小魚類     |
|  | むぎいりごはん            | こめ・むぎ                         |                             |   |                                 |                 |                |
|  | みしまぶたどん            | ぶたどんのぐ                        | しらたき・あぶら・さとう・でんぷん           | ぶたにく  |                                 |                 |                |
|  | くだくさんじる            | じゃがいも                         | とうふ・あぶらあげ・みそ                | ごぼう・だいこん・はねぎ  |                                 |                 |                |
| くだもの   |                    |                               | きよみオレンジ                     |   |                                 |                 |                |
| おはなし<br>ランチメニュー<br>8<br>(金)  | ぎゅうにゅう             |                               | ぎゅうにゅう                      |   | 608<br>22.3                     |                 | 緑黄色野菜<br>果実類   |
|  | ちゃめし               | こめ・むぎ                         |                             | おちゃ   |                                 |                 |                |
|  | みしまコロッケ            | あぶら・じゃがいも・パンこ                 | ぶたにく                        |   |                                 |                 |                |
|  | やさいソテー             | あぶら                           | ベーコン                        | エリンギ・ピーマン・キャベツ  |                                 |                 |                |
| かきたまじる   | でんぷん               | たまご・とうふ・わかめ                   | えのきたけ・にんじん・はねぎ              |   |                                 |                 |                |
| かみかみするめ  |                    | するめ                           |                             |   |                                 |                 |                |
| おはなし<br>ランチメニュー<br>11<br>(月)   | ぎゅうにゅう             |                               | ぎゅうにゅう                      |   | 642<br>20.7                     | スキムミルク<br>こなチーズ | 海藻類<br>卵類      |
|  | カレーライス             | むぎいりごはん<br>ルウ                 | こめ・むぎ<br>じゃがいも・あぶら          | ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ   |                                 |                 |                |
|  | ふくじんづけ             |                               | さとう・ごま                      | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・<br>しょうが・にんにく<br>だいこん・きゅうり・なたまめ・なす・<br>れんこん・しそのみ・しょうが |                                 |                 |                |
|  | フレンチサラダ            | あぶら・さとう                       |                             | キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし   |                                 |                 |                |
| くだもの   |                    |                               | メロン                         |   |                                 |                 |                |
| 12<br>(火)  | ぎゅうにゅう             |                               | ぎゅうにゅう                      |   | 581<br>22.5                     |                 | 豆類<br>果実類      |
|  | むぎいりごはん            | こめ・むぎ                         |                             |   |                                 |                 |                |
|  | にくじゃが              | じゃがいも・しらたき・さとう                | ぶたにく                        | たまねぎ・にんじん・グリーンピース   |                                 |                 |                |
|  | こまつなとひじきのにびたし      |                               | ひじき・いわしりちくわ                 | こまつな・キャベツ・しめじ   |                                 |                 |                |
|  | みそしる               |                               | あぶらあげ・みそ                    | だいこん・はねぎ  |                                 |                 |                |
| かつおぶりかけ  | ごま                 | かつお                           |                             |   |                                 |                 |                |
| おはなし<br>ランチメニュー<br>13<br>(水)   | ぎゅうにゅう             |                               | ぎゅうにゅう                      |   | 658<br>27.5                     |                 | 芋類<br>乳製品      |
|  | ちゅうかめん             | ちゅうかめん                        |                             |   |                                 |                 |                |
|  | ごもくラーメンスープ         | でんぷん・ごまあぶら                    | ぶたにく(やきぶた)                  | キャベツ・たけのこ・にんじん・きくらげ<br>もやし・はねぎ・にんにく・しょうが                                |                                 |                 |                |
|  | ぎょうざ               | ぎょうざのかわ・でんぷん                  | ぶたにく                        | キャベツ・たまねぎ・にら  |                                 |                 |                |
| おこのみまめ   | でんぷん・さとう・あぶら       | だいず・きなこ                       |                             |   |                                 |                 |                |
| 14<br>(木)  | ぎゅうにゅう             |                               | ぎゅうにゅう                      |   | 628<br>20.6                     | バター             | 種実類<br>果実類     |
|  | ツナピラフ              | こめ・むぎ・バター                     | まぐろ                         | たまねぎ・にんじん   |                                 |                 |                |
|  | グリーンサラダ            | さとう・あぶら                       |                             | キャベツ・きゅうり・とうもろこし  |                                 |                 |                |
|  | じゃがいもとウィンナーのトマトに   | じゃがいも・こむぎこ・バター                | ウィンナー・ベーコン                  | トマト・たまねぎ・にんじん・グリーンピース   |                                 |                 |                |
| げんきヨーグルト   |                    | ヨーグルト                         |                             |   |                                 |                 |                |
| 15<br>(金)  | ぎゅうにゅう             |                               | ぎゅうにゅう                      |   | 628<br>22.2                     |                 | 小魚類<br>果実類     |
|  | むぎいりごはん            | こめ・むぎ                         |                             |   |                                 |                 |                |
|  | あげだしとうふのやさいあんかけ    | でんぷん・あぶら・さとう                  | とうふ・ハム                      | たけのこ・にんじん・さやいんげん<br>えのきたけ・しめじ・しいたけ                                      |                                 |                 |                |
|  | ごまあえ               | ごま・さとう                        |                             | こまつな・はくさい   |                                 |                 |                |
| とんじる   | じゃがいも・こんにゃく        | ぶたにく・とうふ・みそ                   | だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ           |   |                                 |                 |                |

| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 食もつ<br>アレルギー             | 家で補って<br>ほしい食品 |
|---|---------------------|--|--|---|---------------------------------|--------------------------|----------------|
|   |                     | <きいろのなかま><br><small>おもにエネルギーのもとになる食品</small> | <あかのなかま><br><small>おもに体をつくるもとになる食品</small> | <みどりのなかま><br><small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>            |                                 |                          |                |
| <b>6月18日から22日まで『ふるさと給食週間』です。三島市や静岡県でとれる食材をたくさん使います♪</b> |                     |  |  |   |                                 |                          |                |
| <br>ふるさと給食週間<br>18<br>(月)                               | ぎゅうにゅう              |  | ぎゅうにゅう                                     |   | 653<br>22.6                     | たまご                      | 乳製品<br>種実類     |
|   | むぎいりごはん             | こめ・むぎ  |  |   |                                 |                          |                |
|   | チンジャオロース            | じゃがいも・あぶら・ごまあぶら<br>さとう・でんぷん                  | ふたにく                                       | ピーマン・たけのこ・しょうが・にんにく                                       |                                 |                          |                |
|   | ちゅうかコーンスープ          | でんぷん   | たまご・とうふ                                    | とうもろこし・きくらげ・はねぎ   |                                 |                          |                |
| <br>ふるさと給食週間<br>19<br>(火)                               | ぎゅうにゅう              |  | ぎゅうにゅう                                     |   | 600<br>22.9                     |                          | 淡色野菜<br>きのこ類   |
|   | たきこみごはん             | こめ・むぎ  | ひじき・とりにく                                   | ほししいたけ・にんじん・グリーンピース                                       |                                 |                          |                |
|   | みしまじゃがとつと           | じゃがいも・こむぎこ                                   | たら   | こまつな  |                                 |                          |                |
|   | くきわかめのきんぴら          | ごま・ごまあぶら・さとう                                 | くきわかめ・さつまあげ                                | にんじん・さやいんげん   |                                 |                          |                |
|   | みそしる                |  | とうふ・あぶらあげ・みそ                               | こまつな  |                                 |                          |                |
| しすおかけんさんいちごのムース   | みずあめ・さとう・でんぷん       | とうにゅう・だいすこ                                   | いちごピューレ                                    |   |                                 |                          |                |
| <br>ふるさと給食週間<br>20<br>(水)                               | ぎゅうにゅう              |  | ぎゅうにゅう                                     |   | 613<br>21.8                     | スキムミルク                   | 海藻類<br>果実類     |
|   | げんまいしょくパン           | げんまい・こむぎこ・ショートニング・さとう                        | スキムミルク                                     |   |                                 |                          |                |
|   | メイプルジャム             | メイプルジャム                                      |  |   |                                 |                          |                |
|   | ポテトグラタン             | こむぎこ・バター・じゃがいも                               | ウインナー・ぎゅうにゅう<br>スキムミルク・チーズ                 | たまねぎ・とうもろこし   |                                 |                          |                |
|   | はくさいスープ             |  | ベーコン                                       | はくさい・にんじん・たまねぎ・パセリ  |                                 |                          |                |
| ミニトマト   |                     |  | ミニトマト                                      |   |                                 |                          |                |
| <br>ふるさと給食週間<br>21<br>(木)                               | ぎゅうにゅう              |  | ぎゅうにゅう                                     |   | 591<br>22.4                     |                          | 小魚類<br>緑黄色野菜   |
|   | マーボーどん              | むぎいりごはん<br>マーボーとうふ                           | こめ・むぎ<br>あぶら・さとう・でんぷん                      | とうふ・ふたにく・みそ   |                                 |                          |                |
|   | さんしょくサラダ            |  | さとう・ごまあぶら                                  | たまねぎ・しいたけ・たけのこ・はねぎ・<br>にんにく・しょうが<br>キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし |                                 |                          |                |
|   | ひらいのすいか             |  |  | すいか   |                                 |                          |                |
| <br>ふるさと給食週間<br>22<br>(金)                               | ぎゅうにゅう              |  | ぎゅうにゅう                                     |   | 641<br>25.9                     | トマト                      | 乳製品<br>海藻類     |
|   | むぎいりごはん             | こめ・むぎ  |  |   |                                 |                          |                |
|   | にじますのなつやさいぞえ        | でんぷん・あぶら・オリーブオイル・さとう                         | にじます                                       | なす・ズッキーニ・たまねぎ・トマト<br>ピーマン・にんにく                            |                                 |                          |                |
|   | とりだんごのわふうスープ        | さとう・あぶら                                      | とりにく・たまご                                   | たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん<br>キャベツ・きくらげ・えのきたけ・はねぎ                |                                 |                          |                |
| <br>ふるさと給食週間<br>25<br>(月)                               | ぎゅうにゅう              |  | ぎゅうにゅう                                     |   | 624<br>22.0                     |                          | 芋類<br>果実類      |
|   | むぎいりごはん             | こめ・むぎ  |  |   |                                 |                          |                |
|   | ししゃもフライ             | こむぎこ・パンこ・あぶら                                 | ししゃも                                       |   |                                 |                          |                |
|   | きりほしだいこんとふたにくのいためもの |  | ふたにく・こんぶ                                   | きりほしだいこん・さやいんげん<br>にんじん・キャベツ                              |                                 |                          |                |
|   | みそしる                |  | とうふ・あぶらあげ・みそ                               | たまねぎ・こまつな   |                                 |                          |                |
| ミニトマト   |                     |  | ミニトマト                                      |   |                                 |                          |                |
| <br>ふるさと給食週間<br>26<br>(火)                               | ぎゅうにゅう              |  | ぎゅうにゅう                                     |   | 576<br>22.9                     |                          | 豆類<br>芋類       |
|   | ちゅうかさいはん            | こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう                              | ふたにく                                       | こまつな  |                                 |                          |                |
|   | しらすいりシュウマイ          |  |  |   |                                 |                          |                |
|   | ちゅうかサラダ             |  |  | きゅうり・キャベツ・とうもろこし  |                                 |                          |                |
| わかめスープ  | ごま                  | わかめ・とうふ・かまぼこ・ベーコン                            | たけのこ・にら・たまねぎ・にんじん                          |   |                                 |                          |                |
| <br>ふるさと給食週間<br>27<br>(水)                               | ぎゅうにゅう              |  | ぎゅうにゅう                                     |   | 618<br>27.9                     | たまご<br>ホタテ               | 種実類<br>緑黄色野菜   |
|   | むぎいりごはん             | こめ・むぎ  |  |   |                                 |                          |                |
|   | あおのりいりあつやきたまご       | さとう・あぶら                                      | たまご・あおのり                                   |   |                                 |                          |                |
|   | キャベツとホタテのいためもの      | あぶら・でんぷん                                     | ホタテ  | キャベツ・にんじん・しいたけ・たけのこ                                       |                                 |                          |                |
|   | みそしる                | じゃがいも  | みそ   | たまねぎ・はねぎ  |                                 |                          |                |
| なっとう  |                     | なっとう   |  |   |                                 |                          |                |
| <br>おはなしランチメニュー<br>28<br>(木)                            | ぎゅうにゅう              |  | ぎゅうにゅう                                     |   | 639<br>22.4                     | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク         | 芋類<br>果実類      |
|   | キーマカレー              | むぎいりごはん<br>ルウ                                | こめ・むぎ<br>あぶら                               | ふたにく・こおりとうふ・だいす   |                                 |                          |                |
|   | ヘルシーサラダ             |  | こんにゃく・さとう・ごまあぶら                            | たまねぎ・にんじん・ピーマン<br>しょうが・にんにく<br>キャベツ・きゅうり・にんじん             |                                 |                          |                |
|   | ココアプリン              |  | さとう  | きくらげ  |                                 |                          |                |
| <br>ふるさと給食週間<br>29<br>(金)                               | ぎゅうにゅう              |  | ぎゅうにゅう                                     |   | 572<br>22.8                     | バター<br>トマト<br>たまご<br>チーズ | 海藻類<br>種実類     |
|   | さけとコーンのピラフ          | こめ・むぎ・バター                                    | さけ   | にんじん・マッシュルーム・とうもろこし                                       |                                 |                          |                |
|   | ジャーマンポテト            | じゃがいも・あらび                                    | ハム   | たまねぎ・グリーンピース  |                                 |                          |                |
|   | トマトとたまごのスープ         |  | たまご・ベーコン                                   | トマト・たまねぎ・こまつな   |                                 |                          |                |
| かたぬきチーズ   |                     | チーズ  |  |   |                                 |                          |                |

### お知らせ

\*6月29日(金)は、4年生は校外学習です。お弁当の用意をお願いします。

\*6月13日(水)は、1年生の保護者対象の給食試食会があります。

### ふるさと給食週間

6月18日(月)～22日(金)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。

### おはなしランチメニュー

6月は読書月間にあわせて、絵本や物語にでてくる食べものが給食に登場します！お楽しみに♪

今月の給食は21回です

◎給食の写真や給食を作っている様子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。

三島市立錦田小学校  
ホームページ  
↓  
学校ブログ  
↓  
メニュー 給食

三島市立錦田小学校  
錦田小ブログ  
携帯サイトへ