



こんだてよていひょう

2018

三島市立錦田小学校



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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	家で補って ほしい食品
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>			
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662 25.6	スキムミルク	海藻類 きのこ類
	こくとういりロールパン	こむぎこ・ショートニング・こくとう	スキムミルク				
	とりのごまソースがけ	ごま・さとう	とりにく	しょうが・にんにく			
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			
	パンプキンスープ	こむぎこ・あぶら	ベーコン・こなチーズ ぎゅうにゅう・だいずこ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ			
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601 26.5	マヨネーズ	芋類 果実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん・パセリ			
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ピーマン・にんじん・とうもろこし			
	みそしる		とうふ・みそ	なめこ・はねぎ			
	のりふりかけ	ごま	のり				
4 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 19.8		乳製品 種実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボーなす	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ	なす・たけのこ・たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく			
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	とうふ・かまぼこ	チンゲンサイ			
	ひらいのすいか			すいか			
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 24.9	たまご	芋類 種実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	げんきどん	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・こまつな・にんじん・だいこん			
	いりたまご	あぶら・さとう	たまご				
	みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	はねぎ			
6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 19.9	バター	海藻類 乳製品
	カレーピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース			
	ほしのコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・あぶら	とりにく	たまねぎ			
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		きゅうり・とうもろこし・キャベツ			
	えのきとたまごのスープ	でんぷん	たまご・かまぼこ	えのきだけ・はねぎ			
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678 24.8		卵類 果実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのこうみあえ	じゃがいも・ごま・でんぷん さとう・ごまあぶら	さわら・だいず	にら			
	みそしる		あぶらあげ・みそ	なす・はねぎ			
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 25.3	えび・いか	豆類 芋類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん	あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・えび・いか・ホタテ	キャベツ・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・きくらげ・さやいんげん たけのこ			
	うすらのたまご		うすらのたまご				
	もずくスープ	ごまあぶら	もずく・とうふ・かまぼこ	はねぎ			
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 21.7	トマト・バター こなチーズ スキムミルク	海藻類 卵類
	ソフトめん	ソフトめん					
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく こなチーズ・スキムミルク	トマト・たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく			
	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		きゅうり・にんじん			
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.2	ミニトマト	淡色野菜 芋類
	ごもくごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	ほししいたけ・にんじん・グリーンピース			
	やしししゃも		ししゃも				
	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			
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 25.1	たまご	種実類 海藻類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ・パンこ・あぶら					
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・ピーマン・にんじん			
	かきたまみそしる		たまご・みそ	にら・たまねぎ			

◎献立は、天候等により変更になることがあります。

17日から24日は、裏面をご覧ください

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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	家で補って ほしい食品	
		<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				
17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 24.1	たまご	芋類 海藻類	
	さげとぎのこのごはん	こめ・むぎ	さげ	しめじ・ほししいたけ・えだまめ				
	あつやきたまご	さとう	たまご					
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん				
	みそしる		あぶらあげ・みそ	とうがん・はねぎ				
三島ばれいしょの日 みしまばれいしょは、JAみしまかんなみさんからプレゼントしていただきます!								
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634 23.3		緑黄色野菜 乳製品	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	じゃがいものそぼろに	みしまばれいしょ・あぶら さとう・でんぷん	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが				
	みそしる		わかめ・みそ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ				
	なっとう		なっとう					
19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 26.1	たまご	乳製品 きのご類	
	ビビンバ	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		にくみそ	ごま・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ				ぜんまい・にんにく
		いりたまご	さとう・あぶら	たまご				
		ナムル	ごま・ごまあぶら					こまつな・もやし
	わかめスープ		わかめ・ベーコン	たけのこ・たまねぎ・にんじん・はねぎ				
アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし						
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 30.7	こなチーズ	緑黄色野菜 果実類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ					
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいず・あぶらあげ・さつまあげ	にんじん・えだまめ				
	くだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・みそ	はねぎ・だいこん・ごぼう				
23 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 28.1	もも	芋類 海藻類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	やきにく	ごま・あぶら・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	ピーマン・たまねぎ・にんじん エリンギ・にんにく・しょうが・もも				
	ゆでとうもろこし ☆食育☆			とうもろこし				
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな				
24 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673 19.0	トマト こなチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	卵類 きのご類	
	なつやさいカ レー	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・こなチーズ スキムミルク・ぎゅうにゅう				かぼちゃ・なす・トマト・たまねぎ にんじん・グリーンピース・しょうが にんにく
	ぶくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・きゅうり・なたまめ・なす れんこん・しそのみ・しょうが				
フルーツジュレ	さとう		パイナップル・もも・みかん・ぶどう アセロラかじゅう					

★お知らせ★

*7月3日(火)は、3年生は校外学習です。
お弁当の用意をお願いします。

【食教育】～1年生 とうもろこしの皮むき体験～

7月23日(月)は、1年生が全校分の
とうもろこしの皮をむきます!
旬の野菜とふれあい、大好きに
なってほしいです。

三島ばれいしょの日

7月18日(水)のじゃがいものそぼろ煮に使用する
'三島馬鈴薯'は、JA三島函南さんから教育活動助成
事業の一環として無償で提供していただきます。
また、4日(水)のすいかは、平井のすいかを
取り入れています。
三島市の地場産物はもとより、近隣の市町村、県内産の
食材を多く取り入れた献立づくりを心がけています。

給食の人気メニュー『みしまじゃがとっと』は、
三島市栄養士会で開発した献立のひとつで、使用
しているじゃがいも・小松菜は三島産のものです。

「親子でつくる学校給食メニューコンクール」に 応募してみませんか?

主催:静岡県教育委員会 協賛:公益財団法人はごろも教育研究奨励会・静岡ガス株式会社

(別紙様式1) **親子でつくる学校給食メニューコンクール応募票**

写真をはりつけてください(標題部分や「お願ひ」が消えてもかまいません)

☆学校給食の献立に取り入れたい
おすすめメニューを、以下の
内容で募集します。

- *実際の給食で使用できるような献立
- *米飯給食にあう主菜、または副菜
- *県内の地場産物を1種類以上入れた、
郷土色豊かな献立

☆応募資格

*静岡県の学校給食を実施している
小中学校(中等部含む)及び、
特別支援学校小中学部に在籍して
いる児童生徒とその保護者
(児童・生徒のみの応募は不可)

☆審査方法・審査日及び場所

①第1次審査(書類審査)
7/19(木)静岡県教育委員会健康体育課

②第2次審査(実技審査)
8/17(金)静岡ガスエネリアショールーム静岡

校内締め切り 7/9(月)

学校名	(〒 -) TEL(- -)
学校所在地	FAX(- -)
参加保護者氏名	続柄
児童生徒氏名	
児童生徒現住所	(〒 -) TEL(- -)
参加者の学年	小学 年生 ・ 中学 年生
メニューの名前	
主に利用した地場産物	
使用する材料 一人分の目安の量	【経費(材料費)およそ 円】
作り方	
メニューの紹介	

*詳しくは、栄養士 鳥山まで。ぜひ、親子で参加してみてください。