

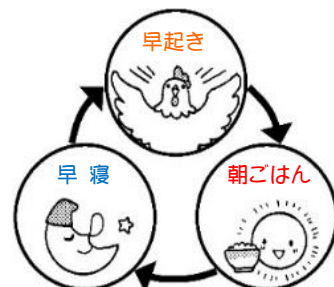


ひづけ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		590 19.1	
	チキンカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが		
	フレンチサラダ		あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
2 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		540 20.8	
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん く	こめ・むぎ しらたき・あぶら・でんぷん さとう	ぶたにく	こまつな・たまねぎ・ごぼう にんにく・しょうが		
	みそしる		じゃがいも・ごま	みそ	だいこん・にんじん・はねぎ		
3 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		558 21.3	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	マーボー豆腐		あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ にんにく・しょうが		とうふ
4 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		529 21.4	
	ツナそばうどん	むぎいりごはん く	こめ・むぎ あぶら・さとう	とりにく・きはだまぐろ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース		きはだまぐろ
	みそしる			わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・えのきたけ・はねぎ		あぶらあげ
5 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		567 25.6	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	ぶたにくのソースいため		あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ		
8 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		598 25.6	
	おやこどん	むぎいりごはん く	こめ・むぎ さとう	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース		たまご
	みそしる		じゃがいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	はねぎ		あぶらあげ
9 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		531 15.2	
	わかめごはん		こめ・むぎ	わかめ			
	みしまコロッケ		じゃがいも・さとう・あぶら こむぎこ・パンこ	ぶたにく	たまねぎ		こむぎこ パンこ
10 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		592 25.7	
	こくとうずまきパン		こむぎこ・こくとう・さとう ショートニング	スキムミルク			こむぎこ スキムミルク
	ポークビーンズ		こむぎこ・バター・あぶら じゃがいも	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトピューレ		こむぎこ バター・だいず トマトピューレ
11 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		591 19.6	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	じゃがいものそぼろに		じゃがいも・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		
12 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		562 25.8	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さけのちゃんちゃんやき		あぶら・さとう	さけ・みそ	キャベツ・にんじん・ねぶかねぎ にんじん・ピーマン・とうもろこし		さけ
15 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		611 23.5	
	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 さとう・でんぷん	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが		たけのこ
	ちゅうかコーンスープ		でんぷん	とうふ	とうもろこし・たまねぎ・はねぎ ほししいたけ	とうふ	

手をきれいに洗いましょう♪

①水で手をぬらそう ②石けんをあわだてよう ③手のひらを
ごしごししよう ④手のこうを
もみもみしよう ⑤手首をくるくるしよう

⑥親指をくるくる
しよう ⑦ゆびの先とつめの
間をごしごししよう ⑧ゆびの間をもみもみ
しよう ⑨水できれいに
ながそう ⑩ハンカチでふこう



*16日から30日は、裏面を
ご覧ください。
*献立は天候等により、
変更になることがあります。

今月の給食は
22回です

毎日の生活リズムを大切に!

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	
			＜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	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品			
16 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		589 22.8	とうふ あぶらあげ	
	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			
	みそしる	ごま	とうふ・あぶらあげ・みそ		はくさい・えのきたけ・はねぎ			
	のりふりかけ	ごま	のり					
17 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		551 19.0	ししゃも こむぎこ・パンこ ライむぎこ	
	たきこみごはん	こめ・むぎ・あぶら	とりにく・ひじき		にんじん・ほししいたけ・グリーンピース			
	ししゃもフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ ライむぎこ・コーンフラワー	ししゃも		たまねぎ			
	にびたし	ごま			こまつな・キャベツ・にんじん えのきたけ			
18 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		529 22.2	なまあげ かまぼこ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	トンクドウフ	ごまあぶら・でんぷん・あぶら	なまあげ・ぶたにく		ほししいたけ・にんじん・しょうが さやいんげん			
	わかめスープ	ごま	わかめ・ベーコン・かまぼこ		たまねぎ・にんじん			
19 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		618 24.7	さわら だいず とうふ あぶらあげ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さわらとだいずのこうみあえ	じゃがいも・でんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう	さわら・だいず		にら・しょうが			
	みそしる	ごま	とうふ・あぶらあげ・みそ		こまつな・えのきたけ			
22 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		551 20.4	だいず トマト	
	タコライス	むぎいりごはん ＜	こめ・むぎ		ぶたにく・だいず・ひよこめ			たまねぎ・ピーマン・トマト
	ドレッシングあえ	あぶら・さとう			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし			
23 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		589 16.9	かつおぶし さつまあげ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ		わかめ				
	てりやきつくね	でんぷん・さとう	とりにく・ぶたにく・かつおぶし		キャベツ・にんにく・しょうが			
	ごもくきんぴら	こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん			
	みかんゼリー	さとう			みかん(かんづめ)			
24 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		584 24.0	こむぎこ たけのこ こむぎこ	
	みそラーメン	ちゅうかめん ラーメンスープ	こむぎこ ごま・ごまあぶら・あぶら		ぶたにく・やきぶた・みそ			キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・たけのこ・はねぎ にんにく・しょうが
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・でんぷん あぶら・さとう	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが			
25 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		588 20.2	トマトピューレ とうふ かまぼこ	
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま	あすき					
	とうふハンバーグの きのこソースかけ	とうふハンバーグ きのこソース	あぶら・でんぷん・さとう ごま・あぶら・さとう	とうふ・とりにく・おから	たまねぎ・にんじん・しょうが マッシュルーム・エリンギ トマトピューレ			
	すましじる			とうふ・かまぼこ	ほうれんそう・にんじん・はねぎ			
26 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		568 22.2	いわし とうふ あぶらあげ	
	いわしの かばやきどん	むぎいりごはん いわしのかばやき	こめ・むぎ ごま・でんぷん・あぶら・さとう	いわし				
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ にんじん			
29 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		544 20.3		
	カレーピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース			
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら さとう			きゅうり・にんじん			
にくだんごとはるさめのスープ	はるさめ・あぶら		ぶたにく・とりにく		だいこん・はくさい・えのきたけ はねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ			
30 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		551 19.5	ちくわ たけのこ こむぎこ あぶらあげ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ちくぜんに	こんにゃく・さとう・あぶら	とりにく・こんぶ・ちくわ		れんこん・にんじん・ほししいたけ たけのこ・ごぼう・さやいんげん			
	すいとんじる	こむぎこ・でんぷん	とりにく・あぶらあげ		はくさい・だいこん・にんじん・はねぎ			

保護者の皆様へ

6月の給食についてのお知らせ

新型コロナウイルス対策の一環として、配膳時にできるだけ密の状態をつくらないため、通常時より一品少ない献立構成となっています。

★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
↓
給食

三島市立錦田小学校 検索

錦田小ブログ
携帯サイトへ
QRコード



給食室メンバー紹介

調理員

芹澤 美津子(せりざわ みつこ) 細井 清美(ほそい きよみ)
岩崎 克子(いわさき かつこ) 遠藤 妙子(えんどう たえこ)
渡辺 直美(わたなべ なおみ) 杉山 恵(すぎやまめぐみ)
島袋 ゆり(しまぶくろ ゆり) 山口 利恵(やまぐち とし恵)
渡邊 法子(わたなべ のりこ)



栄養士

鳥山 環(とりやま たまき)

給食室一同、愛情をこめておいしい給食をつくります! どうぞよろしくお願ひします。

