

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> <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>		
1 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 21.4	
	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・たまねぎ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・しょうが・にんにく		
	もすくのスープ	ごまあぶら	もすく・とうふ・かまぼこ	エリンギ・はねぎ		
	ブルーンヨーグルト		ヨーグルト	ブルーンかじゅう		
2 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 19.1	バター・トマト こむぎこ
	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・さとう・あぶら	スキムミルク			
	じゃがいもとウィンナーの トマトに	バター・こむぎこ じゃがいも	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		
	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		
	くだもの			ニューサマーオレンジ		
3 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 28.3	もも
	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・みそ	たまねぎ・にんじん・エリンギ ピーマン・にんにく・しょうが もも(←やきにくのタレにつかいます)		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・えのきたけ		
4 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 26.4	マヨネーズ
	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		
	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		
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ		
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
5 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 19.8	こむぎこ・パンこ たまご
	カレーピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	ほしのコロック	じゃがいも・こむぎこ・パンこ コーンフラワー・あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ		
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・にんじん・とうもろこし		
	えのきとたまごのスープ	でんぷん	たまご・かまぼこ	えのきたけ・はねぎ		
	たなばたデザート	さとう・みずあめ	かんてん	ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう・みかんかじゅう		
8 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 25.5	こむぎこ アーモンド
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	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		
	やさいとアーモンドのちゅうかいため	アーモンド・ごまあぶら	ハム	チンゲンサイ・キャベツ・しめじ		
	マーボーとうふ	さとう・あぶら・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・しょうが・にんにく		
9 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 23.1	ししゃも ミニトマト
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・あぶら	とりにく・あぶらあげ・ひじき	きりぼしだいこん・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	じゃがいも	みそ	たまねぎ・こまつな・えのきたけ		
	ミニトマト			ミニトマト		
10 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 25.0	トマト・バター こなチーズ スキムミルク こむぎこ
	ソフトめん	こむぎこ				
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ にんにく・しょうが・トマトピューレ		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	たら・ぐち・ふえだい	こまつな		
	ドレッシングあえ	あぶら・さとう		キャベツ・にんじん・とうもろこし		
11 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 22.0	たまご やきふ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	げんきどん	さとう・あぶら	ぶたにく	こまつな・だいこん・にんじん・ごぼう		
	いりたまご	さとう・あぶら	たまご			
	みそしる	やきふ	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
なつみかんゼリー	さとう		あまなつみかん			

◎献立は、天候等により変更になることがあります。

* 12日から22日は、裏面をご覧ください *

◎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 → 学校ブログ → 給食
ホームページ

三島市立錦田小学校

検索



錦田小ブログ
携帯サイトへ



今月の給食は
15回です!

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 (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			
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 17.9		
	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・こめこ・パンこ さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ				パンこ
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ			
	みそしる		あぶらあげ・みそ	とうがん・はねぎ			
	にしきふりかけ	ごま・さとう・あぶら	だいす・ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん			ちりめんじゃこ
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 26.5		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		にくみそ	ごま・さとう・ごまあぶら	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			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・かまぼこ	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			アーモンド かたくちいわし		
三島ばれいしょの日 みしまばれいしょは、JAみしまかんみなみさんからプレゼントしていただきます！							
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657 24.4		
	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・さとう・でんぷん あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース			
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	キャベツ・はねぎ			
	なっとう		なっとう				
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636 24.4		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん あぶら・ごまあぶら	ぶたにく	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	とうふ・たまご	とうもろこし・ほししいたけ・はねぎ			たまご
ミニトマト			ミニトマト		ミニトマト		
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 27.5		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが			さば
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん			
	みそしる		なまあげ・くきわかめ・みそ	だいこん・はねぎ			
れいとうみかん			みかん		みかん		
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671 19.1		
	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	ぶたにく・こなチーズ スキムミルク・ぎゅうにゅう		なす・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース・しょうが にんにく	
	ふくじんづけ	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			こなチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう トマト
フルーツジュレ	さとう		みかん・パイン・もも・りんご かじゅう		もも・りんご		

お知らせ

★7月18日(木)～19日(金)は、5年生は自然教室です。

★7月18日(木)は、3年生は校外学習です。お弁当の用意をお願いします。

★7月18日(木)は、1年生の保護者対象の給食試食会があります。

【食教育】～1年生 とうもろこしの皮むき体験～

7月3日(水)は、1年生と4組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17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。

★ちょこっとまめちしき★

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商品のひとつで、使用しているじゃがいも・小松菜は三島産のものだよ！

「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

☆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(金)静岡県教育委員会健康体育課

②第2次審査(実技審査)
8/20(火)静岡ガスエネリアショールーム静岡

校内締め切り 7/8(月) *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。

(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(標頭部分や「お祝い」が消えてもかまいません)

～お祝い～
親子でつくる学校給食メニューコンクールの第2次審査は、エネリア静岡ショールーム(静岡ガス)にて、親子で実技調理していただきます。当日は、4人分の量を作ってください。過不足なく作っていただくために、「一人分の目安の量」をきちんと計量し、表に記入願います。

学校名	(〒 -) TEL(- -)
学校所在地	FAX(- -)
参加保護者氏名	続
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)おおよそ 円】
作り方	
メニューの紹介	