





三島市立徳倉小学校

ك			三島市立徳倉小学校					
ハづけ	こんだて		おもにエネルギーのもとになる		なざいりょうとそのはたら: おもに体をつくるもとになる <あかのグループ>		おもに体の調子を整えるもとになる	
	ぎゅうにゅう		<きいろのグループ>		\approx \appro	ぎゅうにゅう	<u> </u>	(mg)
			こめ・むぎ・さとう		かつおぶし	きゅうにゅう	ひろしまな・きょうな・だいこんは	
	なめし		-				ちんげんさい・ほししいたけ	60
l (水)	なまあげのごもくに		でんぷん・さとう	あぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ		にんじん・とうもろこし・しょうが	602 472
	 つみれじる		でんぷん		たら・ホキ・まめあじ たちうお・あぶらあげ	じゃこ	はくさい・ごぼう・にんじん・はねぎ	
	くだもの(ニューサマーオレンジ)				たりつわ・めいらめけ		えのきたけ・たまねぎ ニューサマーオレンジ	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
							たまねぎ・にんじん・にんにく	-
	えびピラフ		こめ・むぎ	あぶら	えび		とうもろこし・グリンピース	
_	オムレツの	プレーンオムレツ	さとう・でんぷん	あぶら	たまご			582
2 (木)	トマトソースがけ	トマトソース			ベーコン・だいず		トマト・たまねぎ・マッシュルーム	36
	やさいスープ		じゃがいも		ウインナー		キャベツ・だいこん・にんじん	
_					1942) =		たまねぎ・パセリ	_
	あじつきこざかな		さとう	ごま		かたくちいわし		
らうえん	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
んだて		むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あしたカツどん	あしたカツの ソースがけ	こむぎこ・パンこ	あぶら	あしたかぎゅう ぶたにく		たまねぎ・ながねぎ	606
3 (金)		やさいソテー	でんぷん・さとう	あぶら	13.751-7		<u>+ャベツ・にんじん・ソフトケール</u>	31
	 ぐだくさんじる	, , , , ,	じゃがいも・こんにゃく	w/v3+ //	とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	1
⊋ .	こくさんレモンゼ	1 —	みずあめ・さとう	+	C 760 (0)00 (0)11 - 07 (レモンかじゅう	1
			1		30 (1 4 × .1 12 × 14 14	+ + - ! - ! -		. + -
W _E		わせ、7日(火)か	らⅠ0日(金)まて圏を丈夫	にするカルシワムた	っぷりなメニューや、圏こ	1	メニューが登場します!(kookがついてに -	います。
JQ)*	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
7	とうふのカレーに		カレールウ	あぶら	とうふ・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリンピース しょうが・にんにく	664 345
(火)	☆ ビーンズサラダ		د با با د با با	2°++ 2°2	だいず		キャベツ・きゅうり・えだまめ	
\bigcirc	100		さとう	ごまあぶら	· ·		とうもろこし	
<u> </u>	₩ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー		みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう・だいずこ		りんごかじゅう・レモンかじゅう	
* * 8 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ					615 293
		ラーメンスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた みそ		キャベツ・たまねぎ・とうもろこし たけのこ・にんじん・はねぎ しょうが・にんにく	
	└────────────────────────────────────		こむぎこ・でんぷん		たら・ほたてエキス	しらす	たまねぎ・キャベツ・しょうが	
			さとう	+ >>>	かきエキス			
	れんこんチップス			あぶら		30 31 3	れんこん	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		4
~	ごぼういり	むぎいりごはん	こめ・むぎ				ブボる・+ + わだ・コッシュル・/	J ,,,
9 (木)	ハッシュドポーク ルウ ルウ		こむぎこ	あぶら	ぶたにく・とうにゅう		ごぼう・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・しょうが・にんにく・トマト	600 330
			さとう	あぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん	
\bigcirc				4,13.		, ,	とうもろこし	_
	くだもの(ニューサマーオレンジ)					10. 5. 5	ニューサマーオレンジ	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
VV VV	むぎいりごはん		こめ・むぎ					_
10	あじのひものの	りカリカリあげ		あぶら	あじ			57
(金)	ごまあえ		さとう	ごま			こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし	41
\triangle	みそしる		じゃがいも		なまあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
\bigcirc	おかかふりかけ		さとう・でんぷん		かつおぶし	のり	しいたけ	
	ぎゅうにゅう		() () ()		V - 43.0 C	ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ	1	+	C 7 / 1 - 1 /	1	586 277
١3			じゃがいも・でんぷん	あぶら	<u></u>		ピーマン・たけのこ・しょうが	
(月)	チンジャオロース		さとう	ごまあぶら	ぶたにく		ichic <	
\ominus	わかめスープ			ごまあぶら	とうふ・かまぼこ・なると	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
\mathbf{F}	くだもの(ニューサマーオレンジ)						ニューサマーオレンジ	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ					613
I 4	にしょくどん	ツナそぼろ			きはだまぐろ・ぶたにく		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ	
· (火)			+ 1, 3 -m' / 50 /	+ >>>	とりにく・こうやどうふ		グリンピース・しょうが	
		いりたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご			ļ ĭ
_	みそしる				あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・えのきたけ・はねぎ	_
_	しずおかけんさんブルーベリーゼリー		さとう			かんてん	ブルーベリー・ブルーベリーかじゅう	
_	- , ,					ぎゅうにゅう		582
_	ぎゅうにゅう							
	- , ,		こめ・むぎ				<u> </u>	
1 5	ぎゅうにゅう	ぐやき	こめ・むぎ		さけ	チーズ	にんにく・しょうが	
_	ぎゅうにゅうむぎいりごはん		こめ・むぎ じゃがいも・さとう	ごま・ごまあぶら	さけ	チーズ	にんにく・しょうが きゅうり・にんじん	58 33

6月は食育月間です。徳倉小学校でも20日~24日の一週間をふるさと給食週間とし、地場

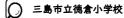
産物をたくさん使用した献立を実施します。

産物をたくさん使用した献立を実施します。

子どもたちが、地元の農産物を知り、積極的に食することは、地域の食文化の伝統を
しずおかをたっぷり
あじわおう 守ること、そして健全な心身を養い、豊かな人間性を育む「食育」に繋がります。 ご家庭でもぜひ地産地消に取り組んでみて下さい。

★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。

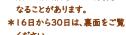




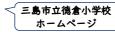




給食







学校ブログ

a . A				なざいりょうとそのはたら		40.740 F. 31 LLm	エネルギー (kcgl)	
ひづけ	こんだて	おもにエネルギーのもとになる くきいろのグループ>		おもに体をつくるもとになる くあかのグループ >		おもに体の調子を整えるもとになる <みどりのグループ>	(kcal) カルシウム (mg)	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					-	
16	ししゃもフライ	こむぎこ・ライむぎこ	あぶら		ししゃも		601	
(木)	きりぼしだいこんのソースいため		あぶら	ぶたにく	こんぶ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん さやいんげん	402	
\ominus	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		こまつな・えのきたけ	1	
Д	はまなこさんのりのつくだに	さとう			のり		1	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		591 307	
I 7	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
(金)	とりのごまソースがけ	さとう	ごま	とりにく		トマトピューレ・にんにく・しょうが		
_	ひじきのマリネ	さとう	あぶら	ハム	ひじき	にんじん・キャベツ・きゅうり とうもろこし		
\mathbb{O}	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・こまつな・にんじん・しめじ		
	•	24日(金)までは『ふるさ	と給食週間』で	す。三島市や静岡県内でと	T .	ん使用した献立が登場します!♬ ┛┛ゐ ♬。	292	
ふるさと 給食週間	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		-	
	しずおかけんさん むぎいりごはん どうふの		あぶら	とうふ・ぶたにく			610	
20	マーボーどん	でんぷん・さとう	ごまあぶら	だいず・みそ		はねぎ・にんにく・しょうが	425	
(月)	かいそういりちゅうかサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら	ハム	くきわかめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
\bigcirc	たんなヨーグルト				ヨーグルト			
ふるさと 給食週間	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		629	
	みしまやさい むぎいりごはん					#\		
 2 I	たっぷりカレー ルウ	じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく・とうにゅう		なす・ズッキーニ・トマト・グリンピース たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく		
(火)	ふくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なすれること・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	381	
\ominus	ロメインレタスのサラダ	さとう	マヨネーズ	きはだまぐろ		れんこん・しょうが・しそのは ロメインレタス・キャベツ	1	
¥		36)	あぶら	さねたまくう	30 . S S	きゅうり・とうもろこし		
ふるさと 給食週間	ぎゅうにゅう むぎいりごはん	つ は、 かぜ			ぎゅうにゅう			
A	むさいりこはん	こめ・むぎ					_	
	ふじさんコロッケ	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	446	
2 2 (水)	ソース	でんぷん・さとう さとう				+	648 314	
富士山世界文化	ソフトケールとやさいのソテー		あぶら			ソフトケール・キャベツ・にんじん	314	
遺産登録日	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	-	
	ふじさんゼリー		あぶら	あぶらあげ・みそ		CV4) /2 C /0 V2/0 0 /0 V4/4 C	-	
ふるさと	ぎゅうにゅう	こなあめ・さとう	めいら		ぎゅうにゅう			
給食週間	さくらごはん	こめ・むぎ			さゆうにゆう		644 402	
	さばのみっかびみかんに	さとう		さば・かつおだし	こんぶだし	みかんピューレ		
2 3	にびたし					こまつな・キャベツ・にんじん		
(木)	1070					とうもろこし だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
<u></u>	こくしょうじる	さといも・こんにゃく でんぷん・さとう	だいずあぶら	あぶらあげ・みそ たら	ちりめんじゃこ	ほししいたけ・えだまめ・たまねぎ さやいんげん・きくらげ		
ふるさと 給食週間	ぎゅうにゅう	- 1, 10 - 1, 1, 2			ぎゅうにゅう	10 . 7.5	618	
	おちゃいりしょくパン しずおかけんさんいちごジャム	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク	りょくちゃ		
2 4		みずあめ・さとう				いっこ たまねぎ・にんじん・トマトピューレ		
(金)	メキシカン ポークソテー ポークソテー	こむぎこ・さとう	バター・あぶら	ぶたにく・とうにゅう		マッシュルーム・グリンピース・トマト	304	
	ポテトフライ	じゃがいも	あぶら					
	ジュリエンヌスープ			ベーコン		こまつな・だいこん・キャベツ にんじん・パセリ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな		
2 7	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	ぎょにく		こまつな	572	
(月)	 やさいとエリンギのちゅうかいため		ごま	114		チンゲンサイ・キャベツ・たけのこ	384	
			ごまあぶら			エリンギ・にんじん・とうもろこし はくさい・にんじん・たまねぎ		
<u> </u>	にくだんごスープ	パンこ・でんぷん・さとう		とりにく		しめじ・はねぎ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう]	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					(15	
2 8 (火)	にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリンピース	617 391	
_	 まめとじゃこのごまあげ	でんぷん・さとう	ごま・ごまあぶら	しろいんげんまめ	ちりめんじゃこ		. 371	
\bigcirc	みそしる		あぶら	とうふ・あぶらあげ・みそ		なめこ・ほうれんそう	1	
	ぎゅうにゅう			_ , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					-	
	おやこどん	さとう		たまご・とりにく		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ	617	
(水)	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		グリンピース たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	307	
\bigcirc	とうにゅうココアプリン	じゃがいも		とうにゅう		たまねさ ・ んのさたり・はねさ	-	
	ぎゅうにゅう			C / 10 19 /	ぎゅうにゅう	+	 	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			- / / /	+	681	
3 0	さわらのレモンソースあえ	じゃがいも・でんぷん	あぶら	さわら・だいず		レモンかじゅう・たまねぎ・にんじん		
(木)		さとう	a)vsv O	C17-3 1/CV 9		さやいんげん・しょうが キャベツ・たまねぎ・にんじん	312	
	どさんこじる		ごま	ぶたにく・みそ		もやし・にんにく・しょうが	- 312	
\bigcirc	れいとうみかん					とうもろこし・はねぎ みかん		
	100 0 7074 10			<u> </u>		1074 10	<u> </u>	