6月　きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう

日	こんだて		おもにエネルギーになる（きいろのグループ）		おもにからだをつくる（あかのグループ）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどりのグループ）	エネルギー（kcal ） カルシウム（ mg ）
1（月）	1年生	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	2年生～6年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ					607 387
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		こまつなぶたどん	しらたき さとう・でんぷん		ぶたにく		こまつな・にんにく・ふるね たまねぎ	
		みそしる			とうふ・みそ あぶらあげ	わかめ	はねぎ	
2（火）	1年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		にくじゃが	じゃがいも・しらたき さとう		ぎゅうにく		にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	2年生～6年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ					603 362
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		にくじゃが	じゃがいも・しらたき さとう		ぎゅうにく		にんじん・たまねぎ・グリンピース	
		みそしる			なまあげ・みそ		えのき・こまつな・キャベツ	
		のりのつくだに	みずあめ・さとう			のり		
3（水）	1年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		チキンカレー	じゃがいも カレールウ	あぶら	とりにく	スキムミルク こなチーズ	ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん グリンピース	
	2年生～6年生	むぎいりごはん	こめ・むぎ					655 350
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		チキンカレー	じゃがいも カレールウ	あぶら	とりにく	スキムミルク こなチーズ	ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		グレインズサラダ	もちげんまい・さとう	アーモンド・あぶら	ポークハム	ちりめんじゃこ	キャベツ・きゅうり	
4（木）	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	トンクどうふ		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ		しいたけ・にんじん・ふるね チンゲンツァイ	561 411
	わかめスープ			あぶら		わかめ	とうもろこし・にんじん えのきたけ・はねぎ・たまねぎ	
5（金）	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため		さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	638 374
	やさいのスープ			ごま	ベーコン		キャベツ・たまねぎ・こまつな にんじん・えのきたけ・パセリ	
	りんごヨーグルト					ヨーグルト	リンゴ	
8（月）	とりごぼうピラフ		こめ・むぎ	オリーブオイル	とりにく		たまねぎ・にんじん・ごぼう グリンピース	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		558 292
	ジャーマンポテト		じゃがいも	あぶら	ポークウインナー		たまねぎ・パセリ	
	しらはなまめのポタージュ		こむぎこ	バター	しらはなまめ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・パセリ	
9（火）	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	さばのみそに				さば・みそ		ふるね	591 269
	ぐだくさんじる		でんぷん・こんにゃく		とりにく・みそ		れんこん・ごぼう・だいこん にんじん・はねぎ	
	りんごのコンポート		さとう				りんご	
10（水）	ソフトめん		こむぎこ					
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	ミートソース		こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく だいず	チーズ スキムミルク	マッシュルーム・たまねぎ にんじん・にんにく・ふるね パセリ	688 360
	ツナのあえもの		さとう		まぐろのみずに		とうもろこし・キャベツ きゅうり	
11（木）	じゃこめし		こめ・むぎ	ごま		ちりめんじゃこ	あおな	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		709 369
	たちうおのマヨネーズやき		パンこ	マヨネーズ	たちうお たまご（マヨネーズ）			
	すましじる		じょうしんこ		かまぼこ・とうふ		にんじん・えのきたけ・はねぎ	
12（金）	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	やきにく		さとう	ごま あぶら	ぶたにく		リンゴかん・ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・キャベツ ピーマン	584 301
	けんちんじる		こんにゃく じゃがいも・でんぷん		とりにく		ごぼう・にんじん・だいこん はねぎ	

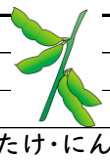
◎新型コロナウイルス感染拡大防止対策

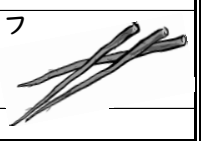
＊配膳の過程での感染防止のため、可能な限り品数の少ない献立で適切な栄養摂取ができるようにしています。

＊素手で食べるもの（パン・果物など）は６月中は提供しません。

＊給食当番と教職員は、マスク・使い捨て手袋の着用を徹底します。（使い捨て手袋は学校で用意します）

日	こんだて	おもにエネルギーになる（きいろのグループ）		おもにからだをつくる（あかのグループ）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどりのグループ）	エネルギー（kcal ） カルシウム（ mg ）
１５（月）	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	574 374
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	でんぷん･さとう こむぎこ･こめこ	ラード ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ･たまねぎ にら･ふるね	
	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･たまねぎ チンゲンツァイ･はねぎ	
１６（火）	むぎいりごはん	こめ･むぎ					661 281
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのカリコロあげ	じゃがいも さとう･でんぷん	あぶら･ごまあぶら	さわら･だいず		れんこん･ごぼう･ねぶかねぎ にんにく	
	にくだんごじる	でんぷん		とりにく		キャベツ･だいこん･にんじん はねぎ･ごぼう･たまねぎ･れんこん	
１７（水）	せきはん	もちごめ･こめ					558 305
	ごましお		ごま				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	サイコロポークソテー	さとう		ぶたにく		にんにく･たまねぎ	
	すましじる			かまぼこ･とうふ		にんじん･えのきたけ･はねぎ	
	クレープ	さとう･こめこ･あぶら		とうにゅう		ブルーベリー	
１８（木）	シシジューシー（ぶたにくとこんぶののたきこみ）	こめ･むぎ･さとう	あぶら	ぶたにく	こんぶ	えだまめ	604 315
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば	こなチーズ	にんにく	
	キャベツのスープ			ベーコン		たまねぎ･えのきたけ･にんじん キャベツ･パセリ	
１９（金）	カレーピラフ	こめ･むぎ	あぶら	ポークハム		たまねぎ･にんじん グリーンピース	657 367
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	キャベツとツナのサラダ	さとう		まぐろみずに		キャベツ･きゅうり とうもろこし	
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく ポークウインナー		にんじん･キャベツ･たまねぎ	
	プルーンヨーグルト				ヨーグルト	プルーン	
２２（月）	むぎいりごはん	こめ･むぎ					635 312
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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		たけのこ･ピーマン ふるね･にんにく	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごま	ポークハム	わかめ	にんじん･キャベツ･はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう				ブルーベリー	
２３（火）	むぎいりごはん	こめ･むぎ					611 292
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボドウフ	さとう でんぷん	あぶら	とうふ･ぶたにく だいず･みそ		たまねぎ･しいたけ･ねぶかねぎ ニラ･ふるね･にんにく	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			きゅうり･キャベツ･にんじん	
２４（水）	むぎいりごはん	こめ･むぎ					692 314
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	でんぷん･さとう	カシューナッツ	さわら･だいず		ふるね	
	かきたまじる	でんぷん		とうふ･たまご かまぼこ		こまつな･はねぎ たまねぎ	
２５（木）	チキンピラフ	こめ･むぎ	あぶら	とりにく		たまねぎ･にんじん グリンピース	631 362
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	じゃがいも･パンこ こむぎこ･さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく だいずのこな		たまねぎ	
	にくだんごのスープ			とりにく		にんじん･えのきたけ･ごぼう たまねぎ･こまつな･はねぎ	
２６（金）	むぎいりごはん	こめ･むぎ					623 418
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら･ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか		にんじん･たまねぎ･さやいんげん キャベツ･たけのこ	
	まめとじゃこのごまあげ	さとう	ごま	しろいんげんまめ	ちりめんじゃこ		
２９（月）	むぎいりごはん	こめ･むぎ					641 310
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごぼういりハッシュドビーフ	こむぎこ･さとう	バター	ぎゅうにく	こなチーズ	ふるね･にんにく･ごぼう にんじん･たまねぎ グリンピース	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかん缶･パイン缶･りんご缶	
３０（火）	すきやきごはん	こめ･むぎ･さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	555 352
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご			
	ぐだくさんじる			なまあげ･みそ		だいこん･にんじん･こまつな	





◎1年生は給食になれるため、最初の3日間は、段階給食になります(1日目は牛乳のみ）。完全な食事量ではありませんので、帰宅後にご家庭で補食やおやつを食べさせてください。

◎予定献立表や給食だよりは、毎月発行します。（７月からは、PTA会員数で配布します。）献立別に使っている食材がわかるように表示していますのでご家庭で活用ください。

◎献立は、感染症対策、天候などにより、変更になることがあります。

◎長い休校の後で、精神的にも肉体的にも疲れぎみになります。充分な睡眠をとり、かならず朝食を食べてくるようにしてください。

◎給食の写真や食材の産地など学校ホームページにのせてありますのでご覧ください。

徳倉小学校ホームページ →学校ブログ → メニュー 給食

三島市立徳倉小学校 検索