



# 6月きゅうしょくよていこんだてひょう 2021

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるのもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる (みどりのなかま)	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	あぶら・ごまあぶら・さとう	さわら	にんにく・ふるね・トマトピューレ	
	おひたし			ほうれんそう・キャベツ	
	だいこんのスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・はねぎ	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	しゅうまい	でんぷん・あぶら・さとう・こむぎこ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	
	レタスとあつあげのいためもの	ごま・ごまあぶら・さとう	なまあげ・ぶたにく	レタス・ふるね・エリンギ・にんじん	
	チンゲンサイのスープ	ごま・でんぷん	ベーコン	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ	
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおやき		さば	ふるね	
	ほうれんそうとしめじのびたし			ほうれんそう・にんじん・しめじ	
	ぐたくさんじる	さといも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
4 (金) かみかみ 献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかのこうみやき		いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	かみかみきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ	にんじん・ごぼう・さやいんげん	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585
	ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	
	じゃがいもとウィンナーのスープ	じゃがいも・あぶら	ウィンナー・だいず	にんじん・トマト・たまねぎ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
むぎいりごはん	こめ・むぎ				
さばのおろしかけ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	さば	ふるね・だいこん		
キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ		
みそしる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・えのき		
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	ナン	こむぎこ・さとう・ショートニング	だっしふんにゅう		
	ドライカレー	あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら		にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのてりやき		さわら		
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	ごま・さとう	とりにく	ふるね・トマトピューレ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・コーン	
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	さんしょくどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(おからそばろ・たまご)	あぶら・さとう・でんぷん	おから・とりにく・たまご	ふるね	
	(ナムル)	ごま・ごまあぶら		こまつな・もやし	
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのなつやさいぞえ	あぶら・こむぎこ・でんぷん	たら	にんにく・たまねぎ・ズッキーニ・なす トマト	
	えだまめ			えだまめ	
ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ		



☆ 16日からの献立は裏面をご覧ください。

☆お知らせ☆

4日(金) 歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある献立にしています。

よくかんで食べよう!



17日(木) 4年生は三島めぐりのため、給食はありません。

23日(水) 1年生保護者給食試食会があります。

この日からは、坂小の畑で取れたじゃがいもを使用する予定です。



食事の時によくかんで食べていますか?

よくかむで食べることは、体にとっていいことがたくさんあります。

- ①食べものが細くなり、消化・吸収を助ける
- ②だ液がたくさん出て、虫歯を防ぐ
- ③脳に刺激がいき、脳のはたらきがよくなる
- ④満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防ぐ

また、よくかむためには、かみごたえのある食べものを食べることも大切です。食物繊維の多い野菜、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉などはかみごたえがあります。日頃からよくかんで食べることを意識しましょう。



日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644
	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	ぶたにく・とうふ・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・にんじん・コーン	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ	いちごかじゅう	
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	ぎょにくすりみ	おちゃ	
	おひたし		かつおぶし	キャベツ・ほうれんそう	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん	
かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおぶし			
18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	オムレツ	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	トマトといかのスパゲティ	スパゲティ・あぶら	いか	たまねぎ・トマト・ピーマン	
	にくだんごスープ	あぶら・でんぷん・パンこ・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・えのき・こまつな	
21 (月) ふるさと給食週間	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	ちゃめし	こめ・むぎ		おちゃ	
	あつやきたまご	さとう	たまご		
	おざく	あぶら・じゃがいも・こんにゃく さとう	とりにく	だいこん・にんじん・たけのこ・しいたけ さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・とうふ・みそ	たまねぎ・なめこ	
みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう		
22 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	こんにゃく・さとう・でんぷん あぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たまねぎ・たけのこ こまつな	
	みそしる	さといも	とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	こざかな		
23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	(ぐ)	あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	ふるね・にんにく・にんじん・コーン もやし・はねぎ・キャベツ	
	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		にんじん・きゅうり	
	くだもの			すいか	
24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	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・パンこ・さとう・あぶら	とうにゅう		
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる		なまあげ・みそ	たまねぎ・なす・はねぎ	
のりのつくだに	さとう	のり			
25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	しめじ・キャベツ	
	けんないさんだいずのなっとう	さとう	なっとう		
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのまめみそやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さけ・だいず・みそ		
	からしあえ			ほうれんそう・キャベツ	
	けんちんじる	さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	
くだもの			れいとうみかん		
29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	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・さとう でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	えのきとたまごのスープ	ごま・でんぷん	とうふ・たまご	えのき・たまねぎ・はねぎ	
30 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チリコンカン	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず・きんときまめ	たまねぎ・にんにく・にんじん・トマト トマトピューレ・パセリ	
	グリーンレタス	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり	
	ココアプリン	ココア・さとう	ぎゅうにゅう		

◎今月の給食は22回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。  
献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

\*21日～25日は「ふるさと給食週間」です。

私たちの住む静岡県や三島市の食材を多く給食に取り入れます。  
この機会に、ふるさとの良さを再発見しましょう。

県内産：なっとう、たけのこ、しいたけ、すいか、豚肉、お茶等  
三島産：じゃがいも、小松菜、しめじ、キャベツ、はねぎ、玉ねぎ、  
きゅうり、だいこん、にんじん、豚肉等



～～地産地消のいいところ～～

- ・身近な場所で作られた新鮮な農産物を食べることができる  
(旬のものをいち早く食べることができる)
- ・生産者の顔を見ることができ、安全なものを食べることができる
- ・生産と消費の関わりや伝統的な食文化について、理解を深める機会になる
- ・輸送費の削減につながる(環境にやさしい)







