



# 6月きゅうしょくよていこんだてひょう 2019

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もとになる (みどりのなかま)	
4 (火) かみかみ 献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579
	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	こんにゃく・あぶら・ごまあぶら ごま・さとう	くきわかめ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおぶし		
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		687
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとじゃがいものあげに	じゃがいも・あぶら・でんぶん・さとう	さわら・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん	
	はりはりサラダ	ごまあぶら・さとう	こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・きゅうり コーン	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・はねぎ	
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578
	まめまめピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ベーコン・だいず	えだまめ・たまねぎ・にんじん	
	オムレツ(ケチャップソース)	でんぶん・あぶら・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	
	やさいスープ			キャベツ・にんじん・えのき・こまつな	
	ココアプリン	さとう・ココア	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう		
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	しらすいりしゅうまい	あぶら・さとう・きょうりきこ	たら・しらす	たまねぎ・ふるね	
	メイプルとあつあげのいためもの	ごまあぶら・さとう	ぶたにく・なまあげ	ふるね・メイプル・エリブ・にんじん	
	もずくのスープ	でんぶん・ごま	もずく・とりにく・たまご	ふるね・たまねぎ・しいたけ・はねぎ	
10 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	さんしょくどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	(おからとりそぼろ)	あぶら・さとう・でんぶん	おから・とりにく	ふるね	
	(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	(ナムル)	ごま・ごまあぶら		こまつな・もやし	
こんさいのわふうスープ		ぶたにく	だいこん・にんじん・たまねぎ・はねぎ		
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	ししゃも		
	からしあえ			キャベツ・こまつな	
	かきたまみそしる		たまご・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		714
	ごもくらーめん(ちゅうかめん)	ちゅうかめん・あぶら・ごま でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく	ふるね・にんにく・キャベツ・たけのこ にんじん・きくらげ・はねぎ	
	はるまき	はるさめ・あぶら・さとう はくりきこ・でんぶん	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ こら・にんにく・しいたけ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん	
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チリコンカン	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だいず・きんときまめ こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ	
	ドレッシングあえ	あぶら・さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら		
	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	
	みそしる	じゃがいも	みそ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
	かこうこざかな	さとう・ごま	こざかな		

☆ 17日からの献立は裏面をご覧ください。

よくかんで  
たべよう♪

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？  
丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとっても大切です。  
4日は「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材を使った献立にしています。よくかんで食べましょう。  
また、食後には歯みがきをして、口の病気を防ぎましょう。



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)
17 (月) ふるさと 給食の日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	しいたけ・にんじん	
	みしまコロッケ	さとう・じゃがいも・あぶら・パンこ	ぶたにく・だいず・たまご	たまねぎ	
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・しめじ・こまつな	
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	しらすとおおさいり あつあげたまご	さとう・あぶら・でんぶん	たまご・しらす・あおさ		
	おさく	あぶら・さとう・じゃがいも こんにゃく	とりにく	だいこん・にんじん・タケノコ・しいたけ さやいんげん	
	みそしる		なまあげ・みそ	なす・たまねぎ・はねぎ	
くだもの			すいか		
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・でんぶん・さとう	ごまさば	だいこん	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	するがじる		いわしのつみれ・あおのりいりつみれ わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ	
のりのつくだに	さとう	のり			
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	けんないさんだいずのなっとう		なっとう		
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき	ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・こまつな		
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・しらたき・さとう・でんぶん	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・たけのこ こまつな	
みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ		
24 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	ツナ	にんじん・たまねぎ・しめじ	
	じゃがいもとウインナーのトマトに	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ウインナー・しろはなまめ	トマト・たまねぎ・グリルピーズ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー		
25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672
	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・でんぶん	たら	にんにく・たまねぎ・ズッキーニ トマト・なす	
	えだまめ			えだまめ	
パンブキンシチュー	バター・こむぎこ	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ		
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ・だっしふんにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリルピーズ	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・ごま・あぶら・さとう		たまねぎ・きゅうり・コーン	
くだもの			メロン		
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのまめみそやき	ごまあぶら・ごま	さけ・だいず・みそ	にら	
	おひたし			こまつな・キャベツ	
けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぶん	とりにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・しいたけ・はねぎ		
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		712
	あげばん(きなこ)	パン・あぶら	きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・だいこん セロリ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・おうとう・パイン	



今月の給食は19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。

お知らせ

- ・11日(火) 4年生は三島めぐりのため、給食はありません。
- ・17日～21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：ひじき、ごまさば、たけのこ、しいたけ  
しらす、豆腐・油揚げ・納豆の大豆、すいか、のり等
- 三島産：じゃがいも、小松菜、しめじ、キャベツ、はねぎ  
玉ねぎ、なす、きゅうり、だいこん、にんじん、豚肉等
- ・6月の最終週から坂小の畑でとれるじゃがいもを使用する予定です。

