

# 2019年度6月 きゅうしょくよていこんだてひょう



～6月の栄養目標：「健康な骨と歯をつくろう」 給食にカルシウムがどのくらい含まれるかのせてあります～

参考：1日のカルシウム摂取の推奨量：8歳から9歳 男子645mg・女子750mg 参考：牛乳1本【200ml】227mg

6月の給食カルシウム量ベスト3：第1位6月27日（511mg）・第2位6月14日（448mg）・第3位6月7日（413mg）

さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		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のえる (みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
4 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					579 Kcal 20.3 g 15.0 g 1.6 g 301 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	タコメンチ	こむぎこ・パンこ・でんぶん	あぶら	たら・たこ		キャベツ	
	グリーンサラダ	さとう	あぶら			レタス・キャベツ・きゅうり	
	ぐたくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・だいこん・はねぎ	
5 (水)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ	602 Kcal 24.3 g 19.8 g 3 g 280 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	オムレツ	さとう・でんぶん	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん	
	トマトソース	さとう	あぶら			トマト・マッシュルーム・たまねぎ・パセリ	
	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	
6 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					675 Kcal 25.3 g 15 g 2.1 g 402 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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・むきえだまめ	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		えのき・はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー	
7 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					687 Kcal 26.8 g 22 g 3.1 g 413 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに		あぶら	とうふ・ぶたにく・だいす	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ヘルシーサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
10 (月)	まるパン(サンド)	こめ・むぎ					562 Kcal 21 g 21.6 g 3.4 g 302 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポロニアカツ(サンド)	パンこ	あぶら	ポロニアハム			
	ソース(サンド)	さとう				キャベツ・きゅうり・レタス・コーン	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			たまねぎ・セロリ・パセリ・トマト	
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					638 Kcal 30.7 g 19.6 g 2.5 g 343 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さわら		にら	
	ごもくまめ	こんにゃく		だいす・あぶらあげ	こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・えのきだけ・はだいこん	
12 (水)	ひらうどん	こむぎこ					614 Kcal 27.2 g 17.8 g 3.7 g 381 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	きつねうどんじる	さとう		かまぼこ		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	きつね(あぶらあげ)		さとう	あぶらあげ		はねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら	
	ねぎパオズ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく			
13 (木)	ナムル		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	おさくらごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にしよくだん(ツナ)	さとう	あぶら	まぐろあぶらづけ		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	にしよくだん(たまご)	さとう	あぶら	たまご			
14 (金)	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく		とりにく・とうふ		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・ほうれんそう	
みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
れいとうみかん					れいとうみかん		

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		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)	
		たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・ むかしつ 無機質	
☆☆☆☆【ふるさと給食週間】 6月17日(月)～6月21日(金)☆☆☆☆							
ふるさと	ゆかりごはん	こめ・むぎ					
17	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		675 Kcal
(月)	くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	くろはんぺん・たまご	あおのり		25.1 g
	きりぼしだいこんとぶたにくのソースいため		あぶら	ぶたにく		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・ピーマン・さやいんげん	20.9 g
	みそしる			あぶらあげ・みそ		かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ	3.1 g
							370 mg
ふるさと	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
18	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		576 Kcal
(火)	あげだしどうふ	でんぶん	あぶら	どうふ			23.6 g
	そぼろあん	さとう・でんぶん		とりにく		たまねぎ・にんじん	16.4 g
	おひたし	さとう	ごま			きゃべつ・にんじん・コーン	1.9 g
	すましじる			どうふ・かまぼこ		えのき・にんじん・みつば	355 mg
ふるさと	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
19	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		629 Kcal
(水)	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ・でんぶん・さとう	あぶら	ぶたにく・たまご		たまねぎ	20.6 g
	むしキャベツ					キャベツ	19.4 g
	ごまソース	さとう	ごま				2.4 g
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ		えのき・たまねぎ・はねぎ	324 mg
ふるさと	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	650 Kcal
20	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		26.3 g
(木)	ポテトグラタン	じゃがいも・こむぎこ	バター	ハム	スキムミルク・牛乳・チーズ	たまねぎ・コーン	21.9 g
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	2.9 g
							412 mg
ふるさと	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
21	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		593 Kcal
(金)	おざく	じゃがいも・さとう・こんにゃく		とりにく		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん	23.1 g
	かきたまじる	でんぶん		とうふ		にんじん・たまねぎ・はねぎ・えのきだけ	15.5 g
	だいのすのふりかけ	さとう	ごま・あぶら	だいのす・かつおぶし	ちりめんじゃこ		1.9 g
							354 mg
ふるさと	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	610 Kcal
24	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		22.4 g
(月)	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウィンナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース	21.1 g
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	2.7 g
							333 mg
ふるさと	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
25	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		623 Kcal
(火)	さけのおこうじやき			さけ			31.4 g
	あげなすのこうみあげ		あぶら・ごまあぶら			なす・たまねぎ・えだまめ	20.1 g
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	2.6 g
							322 mg
ふるさと	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
26	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		618 Kcal
(水)	トンクドウフ	さとう・でんぶん	ごまあぶら・あぶら	なまあげ・ぶたにく		にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	25 g
	ワンタンスープ	ワンタン	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	20.3 g
	れいとうみかん					れいとうみかん	1.4 g
							410 mg
ふるさと	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
27	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		629 Kcal
(木)	ししゃものたつたあげ		あぶら		ししゃも		25.2 g
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいのす・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	23.6 g
	みそしる			とうふ・みそ		だいこん・はねぎ・しめじ	2.5 g
							511 mg
ふるさと	とうもろこしごはん	こめ・むぎ				コーン	608 Kcal
28	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		25.2 g
(金)	とりにくのオレンジソースやき			とりにく		レモンじる・マーマレード	19.9 g
	こふきいも	じゃがいも					2.8 g
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	なす・はねぎ	275 mg

今月の給食は、19回の予定です。

ふるさと給食週間 6月17日(月)～6月21日(金)

6月1日【土】は運動会  
 6月3日【月】は運動会の代休  
 6月14日【金】6年生は、韮山史跡めぐりで給食がありません。  
 6月14日【金】1年生保護者試食会  
 6月18日【火】4年1組は、三島めぐりで給食がありません。



静岡県や三島産の食材をたくさん使った献立になっています。また、三島市の郷土料理「おざく」を取り入れています。「おざく」はむかし結婚式など人寄せがあった時、近所の人たちが集まって作ったお料理です。なまあげ・だいこん・にんじん・ごぼう・いも・こんにゃくなどを入れたしょうゆ味の煮物です。給食でしようしているお米是三島・函南でつくられている「あいちのかおり」というお米です。