

# 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	
ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン				
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			
ナムル		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ		
13 (木)	おさくらごはん	こめ・むぎ					651 Kcal 30.9 g 21.4 g 2.4 g 293 mg
	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			
	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	
14 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					646 Kcal 30 g 19.8 g 2.4 g 448 mg
	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		たんぱく質		むかしつ 無機質	ビタミン・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			とうふ・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			
20	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 Kcal		
(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	26.3 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	21.9 g		
							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			
24	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 Kcal		
(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	22.4 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	21.1 g		
							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			
28	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		608 Kcal		
(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	25.2 g		
	こふきいも	じゃがいも					19.9 g		
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	なす・はねぎ	2.8 g		
							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。