



2012年6月 こんだてよていひょう 佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	
		おもにからだをつくる			
		からだのちょうしをととのえる			
		おもにねつやちからのもと			
1金	むぎごはん あげだしとうふ ごまあえ みそしる くだもの	とうふ あぶらあげ みそ わかめ	しめじ たまねぎ たけのこ ほししいたけ えのき ビーマン ほうれんそう キャベツ はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくり こま じゃがいも	612 2.0
4月	むぎごはん さかなのフライ やさいソテー みそしる くだもの	ホキ みそ わかめ	トマトピューレ キャベツ こまつな にんじん はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう こま じゃがいも	597 2.4
5火	ドライカレー グリーンサラダ なつみかんゼリー	だいず ぶたにく とりにつく こなチース	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム レタス キャベツ きゅうり ほしぶどう コーン(缶詰)	こめ むぎ あぶら さとう	598 2.0
6水	パン ポークビーンズ ツナサラダ くだもの	だいず ぶたにく まくろ	たまねぎ にんじん レタス トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり コーン(缶詰)	パン バター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	680 2.2
7木	むぎごはん れいとろみかん あつやきたまご やさいスープ きりほしだいこんのもの	たまご あぶらあげ さつまあげ ベーコン	きりほしだいこん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こまつな	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	612 2.8
8金	むぎごはん いかのちゅうかいため たまごスープ のりのつくだに	いか みそ たまご のりつくだに	ふるね たけのこ ねぶかねぎ グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら こまあぶら さとう こま	583 2.5
☆ うんどうかい 9日(土) ☆ : お弁当の用意を忘れずに! m()m					
12火	ハヤシライス ビーンズサラダ	きゅうにく だっしふんにゅう こなチース だいず	ふるね にんにく たまねぎ にんじん トマト(缶詰) グリンピース キャベツ えだまめ きゅうり コーン(缶)	こめ むぎ マヨネーズ バター こむぎこ こまあぶら じゃがいも さとう あぶら	703 2.0
13水	わかめラーメン ぎょうざ ごまあえ くだもの	ぶたにく やきぶた わかめ	しなちく にんじん たまねぎ コーン チンゲンツァイ はねぎ こまつな キャベツ	ちゅうかめん かたくりこ こま バター さとう	600 2.4
14木	おやこどん みそしる ヨーグルト	とりにつく たまご わかめ みそ ヨーグルト	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース しめじ オクラ	こめ むぎ さとう じゃがいも	647 2.2
15金	ピラフ いかのこうみゃき フレンチサラダ コーンスープ	とりにつく いか みそ だっしふんにゅう こなチース	にんじん たまねぎ マッシュルーム ふるね にんにく ねぶかほうれんそう レタス キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ バター あぶら さとう こむぎこ	558 3.0
☆ ふるさと給食週間 18~24日 ☆ 静岡県や三島市で取れたものをふだんより多く使った給食になっています!					
18月	さくらえびごはん にくじゃが すましじる おちやゼリー	あぶらあげ ぶたにく(静岡) さくらえび(静岡) ぶたにく かまぼこ とうふ	グリンピース ほししいたけ にんじん たまねぎ えのきだけ はねぎ(三島) お茶ゼリーの茶葉(静岡)	こめ(三島) むぎ さとう しらたき やきふ じゃがいも	576 2.1
☆ 三島市市民家族団らんの日と食育の日 ☆ ☆ 3年生社会科見学 ☆ : お弁当の用意を忘れずに! m()m					
19火	むぎごはん さばのカレーチースやき コーンポテト みそしる くだもの	さば こなチース あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ コーン しめじ(三島) はねぎ(三島)	こめ(三島) むぎ バター じゃがいも(三島)	651 2.1
20水	げんきどん わかめスープ アーモンドフィッシュ	きゅうにく たまご わかめ	ごぼう だいこん にんじん こまつな(三島) たまねぎ たけのこ(静岡) チンゲンツァイ	こめ(三島) むぎ あぶら さとう こま	639 2.5
21木	むぎごはん とりのごまソースかけ みそしる ポテトサラダ れいとろみかん	とりにつく(静岡) みそ とうふ	にんにく ふるね トマトピューレ えだまめ にんじん きゅうり(三島) たまねぎ はねぎ(三島) れいとろみかん(静岡)	こめ(三島) むぎ さとう こま あぶら じゃがいも マヨネーズ	744 2.4
22金	むぎごはん ししゃもフライ あおなとひじきのにびたし みそしる 県内産大豆のなっとう	ししゃも ひじき あぶらあげ みそ わかめ だいず(静岡)	ほししいたけ こまつな(三島) だいこん はねぎ(三島)	こめ(三島) むぎ あぶら さとう こま	665 2.4
25月	ちゅうかなめし ポークパオズ さんしょくソテー わかめスープ ブルーンヨーグルト	ぶたにく わかめ ブルーンヨーグルト	こまつな にんじん キャベツ コーン(缶詰) たまねぎ たら たけのこ	こめ むぎ こまあぶら さとう あぶら こま	577 2.9
26火	むぎごはん じゃがいものそぼろに すましじる れいとろみかん こんぶのつくだに	だいず ぶたにく かまぼこ とうふ たまご こんぶ	ふるね たまねぎ にんじん グリンピース えのきだけ はねぎ れいとろみかん	こめ むぎ あぶら さとう やきふ じゃがいも かたくりこ	672 1.8
27水	むぎごはん トクドワフ ちゅうかスープ くだもの かつおふりかけ	ぶたにく なまあげ ベーコン かつおふりかけ	ふるね ほししいたけ にんじん チンゲンツァイ キャベツ たまねぎ きくらげ はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう こま かたくりこ こまあぶら	640 1.5
28木	ひじきごはん だいずコロック キャベツのソテー みそしる くだもの	とりにつく ひじき とうふ みそ	にんじん ほししいたけ はねぎ グリンピース キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	590 2.8
29金	むぎごはん のりふりかけ さかなのマヨネーズやき こまつなソテー ワンタンスープ	さわら ベーコン わかめ	パセリ こまつな キャベツ コーン にんじん たまねぎ はねぎ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら わんたんのかわ こま	650 2.0

◀おしらせ▶ 今月の給食は20回です。6月は食育月間です。静岡県ではふるさと給食週間を併せて行っています!

◀応募しませんか?▶

『親子で作る学校給食メニューコンクール』が開催されます。学校給食にとりいれてほしいメニューを
児童と考案し、“静岡県教育長賞”を目指しませんか? **×切は6月末日**、担任の先生へ提出です。
詳しいことは、**栄養士 平澤まで、お問い合わせください!**

