



平成30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650mg・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19日（530mg）・第2位6月13日（514mg）・第3位6月18日（463mg）

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とのえる (みどりのグループ)
		たんすいあぶつ 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
1 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう げんきどん すましじる	こめ・むぎ				556 Kcal 24 g 15.7 g 1.8 g 317 mg	
5 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるまき きりほしだいこんとぶたにくのいために ぐだくさんじる	こめ・むぎ でんぷん・こむぎ こ・さとう こんにゃく	あぶら・こ まあぶら あぶら	ぶたにく ぶたにく・さつまあげ みそ・とうふ	ぎゅうにゅう あおりの	631 Kcal 21.3 g 18.7 g 2.2 g 327 mg	
6 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそじる ブルーヨーグルト	こめ・むぎ じゃがいも・さ とう・しらたき		ぶたにく とうふ・あぶらあげ・ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	675 Kcal 25.4 g 15.1 g 2.3 g 403 mg	
【おはなしランチメニュー：『こぶたのピクルス』 ぶん：こかせ さち え：なつめ ちさ】							
7 (木)	ツナピラフ ぎゅうにゅう オムレツ トマトソース ポテトスープ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	590 Kcal 24.1 g 19.5 g 3 g 281 mg	
8 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに ヘルシーサラダ	こめ・むぎ		とうふ・ぶたにく・だい ず チーズ・スキムミルク	ぎゅうにゅう	687 Kcal 26.6 g 22.6 g 3 g 406 mg	
11 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふ そぼろあん ごまあえ すましじる	こめ・むぎ でんぷん さとう・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	631 Kcal 24 g 23.4 g 1.5 g 441 mg	
12 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのこうみやき ごもくまめ みそじる	こめ・むぎ さとう こんにゃく じゃがいも	ごま・ごま あぶら	さわら だいず・あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	677 Kcal 32.4 g 20.7 g 2.7 g 340 mg	
13 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とんくとうふ たまごスープ だいずのふりかけ	こめ・むぎ さとう・でんぷん でんぷん さとう	ごまあぶ ら・あぶら あぶら・ご ま	なまあげ・ぶたにく たまご だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	645 Kcal 30.9 g 23.8 g 1.8 g 514 mg	
14 (木)	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう とりのてりに はるさめサラダ みそじる	こめ・むぎ さとう はるさめ・さとう		とりにく	ぎゅうにゅう	632 Kcal 26.4 g 21.7 g 3.1 g 316 mg	
15 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき かわりきんぴら みそじる	こめ・むぎ	ごま・あぶ ら	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	699 Kcal 31.9 g 21.9 g 2.6 g 388 mg	
18 (月)	さくらえびごはん ぎゅうにゅう おさく(三島の郷土料理) かきたまみそじる れいとうみかん	こめ・むぎ じゃがいも・さ とう・こんにゃく でんぷん		さくらえび・あぶらあげ とりにく とうふ・たまご	ぎゅうにゅう	572 Kcal 24.2 g 15.2 g 2.5 g 463 mg	

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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(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		
19	むぎいりごはん ぎゅうにゅう (火) ししゃものたつたあげ ひじきのいために みそしる	こめ・むぎ						633 Kcal 25.3 g 24.5 g 2.7 g 530 mg
20	むぎいりごはん ぎゅうにゅう (水) みしまコロッケ むしキャベツ ごまソース けんちんじる	こめ・むぎ						601 Kcal 17.9 g 17.9 g 1.8 g 316 mg
21	くろざとういりしょくパン ぎゅうにゅう (木) ジャがいもとウィンナーのトマトに ドレッシングあえ かたぬきチーズ	こむぎこ・こくとう	ショートニング		スキムミルク			600 Kcal 20.6 g 23 g 2.5 g 357 mg
22	むぎいりごはん ぎゅうにゅう (金) さかなのマスタードやき いそパポテト だいこんわふうスープ	こめ・むぎ						632 Kcal 27.3 g 21.3 g 2.2 g 279 mg
25	むぎいりごはん ぎゅうにゅう (月) さんまのしょうがに おひたし とんじる	こめ・むぎ						623 Kcal 25.4 g 20.8 g 2.3 g 459 mg
26	キャロットライス ぎゅうにゅう (火) イカときこのをワイとソース フレンチサラダ ブルーベリーゼリー		バター					589 Kcal 18.9 g 17 g 1.9 g 325 mg
27	ひらうどん ぎゅうにゅう (水) きつねうどんじる ねぎパオズ からしあえ ひらいのすいか	こむぎこ						601 Kcal 26.2 g 15.2 g 3.3 g 353 mg
28	むぎいりごはん ぎゅうにゅう (木) たちうおのフライ こまつなキャベツのソテー みそしる	こめ・むぎ						614 Kcal 21 g 23.6 g 1.8 g 332 mg
29	カレーピラフ ぎゅうにゅう (金) ポテトグラタン トマトとたまごのスープ	こめ・むぎ	バター					631 Kcal 24.7 g 24.6 g 2.8 g 401 mg

今月の給食は、20回の予定です。

お知らせ

- 6月2日【土】は運動会
- 6月4日【月】は運動会の代休
- 6月15日【金】3年は生社会科見学で給食がありません。
- 6月15日【金】1年生保護者試食会
- 6月21日【木】4年1組三島めぐりで給食がありません。
- 6月22日【金】4年2組三島めぐりで給食がありません。
- 6月29日【金】6年生葎山史跡めぐりで給食がありません。



ふるさと給食週間 6月18日(月)～6月22日

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・こんにや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は三島・函南でつくられている「あいちのかおり」というお米です。

☆☆☆おはなしランチメニュー☆☆☆

6月7日は【おはなしランチメニュー：『こぶたのピクルス』 ぶん：こかぜ さち え：なつめ ちさ】佐野小学校図書室から

ピクルスは、卵をわらないように、気をつけて歩きました。そして、お母さんは、なにをつくるつもりかなと、かんがえました。「ゆで卵かな？」ピクルスの頭に、ゆでたての、むきたての、つるつるのゆで卵が、うかびました。「それとも、目玉焼きかな？」ピクルスの頭に、白と黄色の、大きな目玉焼きが、うかびました。「それとも、オムレツかな？ふわふわの、やわらかいオムレツ」ピクルスのおなかが、ぐうう・・・となって、ピクルスはいつのまにか、いそぎあしになりました。