



# 2011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			えいようが 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	きいろのなかま	
		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	
☆ 4の2 みしまめぐり ☆		お弁当を忘れずに!			
1水	エビピラフ フレンチサラダ コーンスープ	むぎえび ポークハム ダイスチーズ こなチーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース レタス キャベツ きゅうり ホールコーン クリームコーン パセリ	こめ むぎ パター じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	610 2.9
2木	むぎごはん みそしる さばのしおやき きりぼしだいこんのもの くだもの	さば みそ わかめ あぶらあげ	ふるね きりぼしだいこん さやいんげん たまねぎ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう いりこま	615 2.5
3金	むぎごはん あげだしとうふ こまあえ みそしる くだもの	とうふ みそ いとかもほこ わかめ	えのきたけ しめじ だけのこ さやいんげん ほうれんそう キャベツ はねぎ	こめ むぎ じゃがいも こま あぶら かたくりこ さとう	591 2.2
6月	ハヤシライス ビーンズサラダ くだもの	きゅうにく こなチーズ だいす ダイスチーズ だっしふんにゅう	ふるね にんにく たまねぎ にんじん ダイストマト グリーンピース キャベツ えだまめ きゅうり ホールコーン	こめ むぎ じゃがいも パター こむぎこ あぶら マヨネーズ	767 2.0
7火	げんきどん わかめスープ くだもの 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 たまねぎ だけのこ チンゲンツアイ	こめ むぎ あぶら さとう いりこま	641 2.2
☆ 5年生 自然教室 ~10日まで ☆		:10日は5年生給食たべます!			
8水	むぎごはん いかのちゅうかいだめ おひたし たまごスープ	いか みそ たまご	ふるね だけのこ こまつな えのきたけ グリーンアスパラガス たまねぎ ホールコーン にんじん キャベツ ねぶか	こめ むぎ かたくりこ あぶら こま さとう カシューナッツ	589 1.8
☆ 1年生保護者試食会 ☆					
9木	むぎごはん トンクドゥフ やさいスープ くだもの	ぶたにく なまあげ ベーコン	ふるね ほししいたけ にんじん はねぎ チンゲンツアイ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	633 1.9
10金	リンゴチップいりうさぎがたパン ポークビーンズ グリーンサラダ くだもの	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ グリーンピース レタス きゅうり	パン パター こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	673 2.1
13月	むぎごはん じゃがいものそぼろに みそしる くだもの	だいす ぶたにく とうふ みそ	ふるね たまねぎ グリーンピース こまつな にんじん れいとうみかん	こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	686 2.0
☆ 3年生社会科見学 ☆					
14火	むぎごはん のりふりかけ さかなのフライ やさいソテー みそしる	たちうお みそ わかめ	キャベツ こまつな ホールコーン はねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう いりこま	657 2.3
15水	カレーうどん しゅうまい からしあえ くだもの	ぶたにく かまぼこ だっしふんにゅう こなチーズ	にんにく にんじん たまねぎ はねぎ こまつな キャベツ	うどん	597 2.7
16木	むぎごはん マーボドゥフ じゃがいものちゅうかサラダ	きゅうにく ぶたにく だいす みそ とうふ	ふるね にんにく たまねぎ はねぎ きゅうり ほししいたけ だけのこ にんじん ホールコーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	659 2.1
17金	むぎごはん あじのわふうピザやき コーンポテト みそしる くだもの	あじ みそ あぶらあげ シュレッドチーズ	ふるね たまねぎ ほししいたけ パセリ ホールコーン なす えのきたけ はねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう パター	603 2.6
☆ ふるさと給食週間 ~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!			
20月	さくらえびごはん にくじゃが すましる おちゃゼリー	あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ さくらえび	グリーンピース ほししいたけ えのきたけ にんじん さやいんげん はねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう やきふ こま しらすき じゃがいも	586 2.1
21火	むぎごはん まくろとだいすのナッツあえ おひたし やさいスープ くだもの	だいす きはだまぐろ	ふるね こまつな キャベツ パセリ ホールコーン チンゲンツアイ にんじん たまねぎ えのきたけ れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう カシューナッツ	676 2.0
22水	おやこどん みそしる くだもの	とりにく たまご わかめ みそ	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ オクラ	こめ むぎ さとう じゃがいも	629 2.2
23木	ひじきごはん かこうごさかな みしまコロッケ キャベツのソテー みそしる くだもの	とりにく ひじき とうふ ベーコン あぶらあげ みそ わかめ ごさかな	にんじん ほししいたけ キャベツ さやいんげん ホールコーン はねぎ	こめ むぎ あぶら みしまコロッケ	605 2.9
24金	ごはん なつとう やしししゃも みそしる あおなとひじきのにびたし	ししゃも ひじき わかめ あぶらあげ みそ なつとう (県産大豆)	ほししいたけ こまつな だいこん はねぎ	こめ むぎ あぶら いりこま	588 2.5
27月	ちゅうかさいはん ハンサンスー かきたましる くだもの	ぶたにく とうふ たまご	こまつな だけのこ きゅうり はねぎ キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ あぶら いりこま はるさめ かたくりこ さとう	572 2.9
28火	ドライカレー グリーンサラダ なつみかんゼリー	だいす ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン レタス マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	こめ むぎ あぶら さとう	682 2.8
29水	むぎごはん かつおぶりかけ あつやきたまご くだくさんじる あげなすのこうみあげ	たまご ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ かつおぶりかけ	なす ふるね たまねぎ にんにく はねぎ だいこん こまつな ごぼう	こめ むぎ じゃがいも あぶら いりこま こんにゃく	600 2.2
30木	むぎごはん あげさかなのあますあんがらめ ちゅうかコーンスープ くだもの	きはだまぐろ とうふ	ほししいたけ にんじん だけのこ たまねぎ ビーマン ホールコーン クリームコーン きくらげ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも カシューナッツ	652 1.9

《おしらせ》

今月の給食は22回です。

《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。

