



6月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

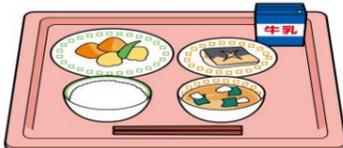
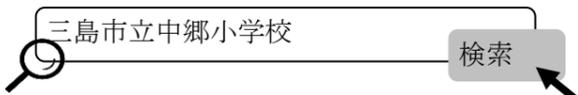
ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					Iエネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるのもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン	
1日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 20.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	カレーライス	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん	
2日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 23.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら			きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	
3日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 23.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	おやこどん	さとう		たまご・とりにく・わふうだし		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・えのき・はねぎ	
4日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		680 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・さとう	カシューナッツ・あぶら・ごまあぶら	さわら・だいず		しょうが・にんにく・はねぎ	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ	
5日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 25.0
	ツナごはん	こめ・むぎ		まぐろあぶらづけ		にんじん・たけのこ・ほししいたけ	
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく		しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ	
8日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 22.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	げんきどん	さとう	あぶら	ぎゅうにく		ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
9日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 20.0
	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー・こなチーズ		たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・キャベツ・えのき・パセリ	
10日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	トンク豆腐	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	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	
11日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		560 20.0
	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおぶし		ひろしまな・きょうな・だいこんのは	
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・しめじ・こまつな	
12日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 25.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・キャベツ	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立中郷小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食 (QRコードでも読み取れます)

中郷小ブログ
携帯サイトへ



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むけいしつ</small>	*ビタミン	
15日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 22.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ	スキムミルク・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	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	
16日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 22.6
	わかめごはん	こめ・むぎ	ごま		わかめ		
	ちくぜんに	こんにゃく・さとう	あぶら	とりにく・ちくわ		にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん	
	かきたまみそしる			たまご・みそ		たまねぎ・えのき・はねぎ	
17日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 24.0
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・だいず・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
18日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	こまつなぶたどん	しらたき・さとう	あぶら	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・こまつな	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・とうふ		キャベツ・はねぎ	
19日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 23.5
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		はくさい・たまねぎ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず		きゅうり	
	にくだんごスープ			とうふ・つくね		にんじん・だいこん・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ	
22日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 19.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ハヤシライス	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・トマト・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	グリーンサラダ	さとう	あぶら			レタス・キャベツ・きゅうり	
23日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 24.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		とうふ・たまご		コーン・たまねぎ・はねぎ	
24日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 27.0
	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごま・ごまあぶら	ぶたにく		しょうが・ねぶかねぎ・たかなづけ	
	なまあげのごもくに	でんぶん・さとう	あぶら	なまあげ・みそ		しょうが・たまねぎ・にんじん・コーン・こまつな	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
25日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 25.0
	こくとういりロールパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ポテトグラタン	じゃがいも・こむぎこ	バター	ウイナー	ぎゅうにゅう・スキムミルク・グラタンチーズ	たまねぎ・コーン・ピーマン	
	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・えのき・ほうれんそう	
26日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		690 29.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	じゃがいも・さとう	カシューナッツ・あぶら	さわら・だいず			
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	しめじ・だいこん・はねぎ	
29日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 20.0
	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん	
	ホワイトソース	こむぎこ	バター	とりにく	ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
30日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	はっほうさい	でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか・えび		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・キャベツ・さやいんげん	
	おこのみまめ	でんぶん・さとう	あぶら	しろはなまめ・きなこ			

お知らせ

新型コロナウイルス対策として、文部科学省、三島市教育委員会の指導に基づき、下記の通り対応します。

- ・6月は、配膳の数が少ない献立にします。(ご飯・汁・おかず1品)
- ・「くだもの」は、当分の間、提供することを控えます。
- ・おはし・スプーンを配膳する給食当番は、手袋を着用します。
- ・全員前を向き、私語を慎んで食べるようにします。

