



# 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					1人あたり (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<くみどりのなかま>	
		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 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		492 22.7
	バーガーパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく		たまねぎ	
	ハンバーグ(リ-ス)	さとう				トマトピューレー・マッシュルーム	
	むしキャベツ					キャベツ	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン	わかめ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
5日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		559 25.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズ焼き			さば	こなチーズ		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・えのき・はねぎ	
6日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		578 22.5
	バターライス(コーン入り)	こめ・むぎ				コーン	
	とりのこうみやき			とりにく		にんにく	
	やさいソテー		あぶら・バター			キャベツ・こまつな・にんじん	
	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	
	ニューサマーオレンジ					ニューサマーオレンジ	
7日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		700 28.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなとだいのカシュナツク	でんぶん・さとう	あぶら・カシュナツク	さわら・だいず		たまねぎ・にんじん	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ	わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
8日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		533 26.3
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ・たまねぎ・グリーンピース	
	ねぎみそパオズ						
	ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・チンゲンサイ	
	たまごスープ	でんぶん		とうふ・たまご	わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
11日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		631 26.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマヨネーズ焼き	パンこ	マヨネーズ	さわら		パセリ	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ		たまねぎ・オクラ	
12日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		660 22.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぶん	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる			みそ		だいこん・えのき・こまつな	
	なっとう			なっとう			
13日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		561 18.5
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ				こまつな	
	ぎょうざ	こむぎこ	ごま	ぶたにく		キャベツ・にら・たまねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ごまあぶら			きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	
	わかめスープ		ごま	ベーコン	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
14日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		603 18.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さといもみしまコロッケ	さといも・さとう・はんこ・バターこ	あぶら	ぶたにく・かつおだし		たまねぎ	
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	くたくさんじる	こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん・こまつな	
15日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		666 26.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	カレー	じゃがいも・ルウ	あぶら	ぶたにく	こなチーズ・スキムミルク・ぎゅうにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ					ふくじんづけ	
	ビーンズサラダ		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	
	かこうござかな	さとう	ごま	かたくちいわし			

☆おしらせ☆ 6月 2日(土) 運動会のため、給食はありません。



18日から29日は、裏面をみてください。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1食分 (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>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン	
18日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		597 24.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	べにますのおろしかけ	でんぷん	あぶら	にじます			
	だいこんおろし	さとう				だいこん	
	にびたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	ぶたじる	こんにゃく		ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・はねぎ	
19日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		624 25.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	さとう・でんぷん	あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・かくしほり		にんにく・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう・でんぷん	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	ミニトマト					ミニトマト	
20日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		615 27.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	こまつなのぶたどん	しらたき・さとう	あぶら	ぶたにく		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・オクラ	
21日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		556 24.0
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	みそラーメン		あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・やきぶた・みそ		にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ	
	さくらえびシュウマイ	でんぷん・とんし・ねぶら・さとう・きょうりき		たら・さくらえび・ホタテエキス		たまねぎ	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・チンゲンサイ	
22日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		614 22.9
	ひじきごはん	こめ・むぎ		とりにく	ひじき	にんじん・しいたけ・さやいんげん	
	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		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	
	くたくさんじる	こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・かぼちゃ・はねぎ	
25日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		642 24.6
	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・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		きくらげ・コーン・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
26日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		579 26.1
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	チキンとポークハンバーグ	さとう		とりにく・ぶたにく		たまねぎ	
	マッシュルームソース	さとう				トマトピューレー・マッシュルーム	
	こまつなソテー		あぶら	ハム		こまつな・コーン	
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		
27日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		555 20/3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	にびたし					ほうれんそう・はくさい・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
	のりのつくだに	さとう			のり		
28日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		569 24.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちゅうかどん(く)	でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか・うすらのたまご		にんじん・たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ	
	ワントンスープ	ワントンのかわ	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん・キャベツはねぎ	
	ニューサマーオレンジ					ニューサマーオレンジ	
29日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		655 24.0
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ししゃも			
	きりぼしだいこんのもの	さとう	あぶら	あぶらあげ		きりぼしだいこん・しいたけ・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ	わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ	

\* 今月の給食は20回の予定です。献立は変更する場合があります。

### ☆給食だよりでもお知らせしましたが、6月は「食育月間」です。

\* 子供の健康づくりに、毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割にはおおきなものがあります。食卓を囲み食について話し合う事も大切です。

### ☆「食育」ってなんでしょう？

\* 日本では近年、朝食の欠食など「食」をめぐるさまざまな問題が見られます。食育は、生きるうえでの基本であり、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとして、その推進が求められています。子供の食育では学校、家庭、地域などが連携して進める必要があります。



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I補 <sup>*</sup> - (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もとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		<small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物	<small>しじつ</small> *脂質	<small>たんぱくしつ</small> *たんぱく質	<small>むきじつ</small> *無機質	*ビタミン	







