



こんだてよていひょう

さわじょう

今月の給食は22回の予定です。

| ひづけ | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | I値* - kcal |
|-----------|-------------------------|---------------------------------------|--|---|------------|
| | | おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small> | おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small> | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 | |
| | | <きいろのなかま> | <あかのなかま> | <みどりのなかま> | |
| 1 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 571 |
| | げんきどん (ごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | げんきどん (<) | あぶら・さとう | ぶたにく・ぎゅうにく | ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな | |
| | ぐだくさんじる | こんにゃく・じゃがいも | とうふ・あぶらあげ・みそ | にんじん・はねぎ | |
| 2 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 677 |
| | ドライカレー (カレーごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | ドライカレー (<) (アレルギー対応) | あぶら カレールウ (アレルギー対応) | ぎゅうにく・とりにく・だいず | たまねぎ・にんじん・ピーマン | |
| | じゃがいものちゅうかさラダ | じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら | | にんじん・きゅうり | |
| 3 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 564 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | チンジャオロース | じゃがいも・あぶら・さとう ごまあぶら・でんぷん | ぶたにく | ぶるね・にんにく・たけのこ・ピーマン | |
| | わかめスープ | | わかめ | にんじん・たまねぎ・えのき・ほうれんそう | |
| 4 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 578 |
| | わかめごはん | こめ・むぎ | わかめ | | |
| | にくじゃが | しらたき・じゃがいも・さとう | ぶたにく・だいず | にんじん・たまねぎ・グリーンピース | |
| | みそしる | | とうふ・わかめ・みそ | たまねぎ・えのき・キャベツ・はねぎ | |
| 5 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 717 |
| | マーボ豆腐どん (ごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | マーボ豆腐どん (<) | あぶら・さとう・でんぷん | ぎゅうにく・ぶたにく・みそ・だいず とうふ | ぶるね・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 | |
| | おこのみまめ | もちげんまい・あぶら・さとう・でんぷん | しろいんげんまめ | | |
| 8 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 670 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | さかなのレモンしょうゆあえ | でんぷん・カシューナッツ・あぶら・さとう | さわら | ぶるね・レモンかじゅう・えのき・ねぶかねぎ | |
| | みそしる | | あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ | キャベツ・はねぎ | |
| 9 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 546 |
| | ちゅうかどん (ごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | ちゅうかどん (<) | あぶら・でんぷん・ごまあぶら | ぶたにく・いか | にんじん・たまねぎ・なましいたけ キャベツ・たけのこ | |
| | うずらのたまご | | うずらのたまご | | |
| やさいスープ | | とりにく | たまねぎ・にんじん・きくらげ ほうれんそう・チンゲンサイ | | |
| 10 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 668 |
| | ちゅうかめん | こむぎこ | | | |
| | みそラーメン (スープ) | あぶら・ごまあぶら | ぶたにく・やきぶた・みそ | ぶるね・にんにく・にんじん・はくさい チンゲンサイ・コーン・はねぎ | |
| | みそラーメン (いりごま) | ごま | | | |
| | あげぎょうざ にびたし | ごまあぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう | ぶたにく | キャベツ・たけのこ・にら・しょうが・にんにく ほうれんそう・キャベツ・コーン | |
| 11 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 652 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | かおりごま | ごま | | | |
| | さけのマスタードやき | マヨネーズ・パンこ | さけ | | |
| ぐだくさんじる | こんにゃく・じゃがいも | あぶらあげ・みそ | たまねぎ・ごぼう・にんじん・はねぎ | | |
| 12 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 592 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | やきにく | さとう・あぶら | ぎゅうにく・ぶたにく | もも・ぶるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン | |
| | やきにく (いりごま) | ごま | | | |
| | とうふとチンゲンサイのスープ | でんぷん | ベーコン・とうふ | きくらげ・チンゲンサイ・ほうれんそう | |

<6月の献立について>

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いて、下記のとおり、6月献立の対応をします。

- ◎6月の献立は、配膳数の少ない献立とします。(牛乳・主食・主菜・副菜一品等)
- ◎「くだもの」については、当分の間、提供しません。
「パン」についても6月は見送ります。
- ◎例年「平井のすいか」を6月と7月に提供していますが、6月中は見送ります。
- ◎ふりかけや佃煮等は、手洗い等をしっかりやることを前提として提供します。

★15日から30日は、裏面をご覧ください★



| ひづけ | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | I補キ - kcal |
|-----------------|--------------------------|---|--|---|------------|
| | | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもにからだをつくるもとになる食品 | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 | |
| | | <きいろのなかま> | <あかのなかま> | <みどりのなかま> | |
| 15 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 714 |
| | せきはん | もちごめ・うるちまい  | あずき | | |
| | ごましお | ごま  | | | |
| | とりにくのごまソース (からあげ) | あぶら・でんぷん | とりにく | ふるね・にんにく | |
| | とりにくのごまソース (ごまソース) | さとう・ごま | | トマトピューレ | |
| | すましじる | | かまぼこ・とうふ | にんじん・えのき・はねぎ | |
| 16 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 553 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | のりのつくだに | さとう・みずあめ | のり (浜名湖産)  | | |
| | やきつくね | じゃがいも・さとう・でんぷん | とりにく・かつおぶし | キャベツ・ふるね  | |
| | ぐだくさんじる | こんにゃく・じゃがいも | とうふ・あぶらあげ・みそ | しめじ・ごぼう・だいこん・こまつな | |
| 17 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 595 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | ごぼういりハッシュドビーフ | こむぎこ・あぶら・バター | ぎゅうにく スキムミルク・こなチーズ | ふるね・にんにく・ごぼう・マッシュルーム たまねぎ・トマト・グリーンピース | |
| | ちゅうかさラダ | ごまあぶら・さとう | | キャベツ・きゅうり・ロメインレタス・コーン | |
| 18 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 572 |
| | ちゅうかさいはん | こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう | ぶたにく  | こまつな | |
| | ちゅうかコンスープ | でんぷん | とうふ・たまご  | きくらげ・コーン・クリームコーン・はねぎ | |
| | なつみかんゼリー | ゼリーのもと | | あまなつみかん | |
| 19 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 652 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | だいずのふりかけ | ごま・さとう・あぶら | だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし | にんじん  | |
| | トンクドウフ | あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん・こんにゃく | ぶたにく・なまあげ | ほししいたけ・ふるね・にんじん・たけのこ・いんげん | |
| | かきたまみそしる | | みそ・たまご・わかめ | たまねぎ・はねぎ | |
| 22 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 570 |
| | チキンライス | こめ・むぎ・あぶら | とりにく | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース | |
| | グリーンサラダ | さとう・あぶら | | キャベツ・きゅうり・コーン・ロメインレタス | |
| | パンブキンスープ | バター・こむぎこ | ハム・こなチーズ・ぎゅうにゅう | たまねぎ・かぼちゃ・パセリ | |
| 23 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 579 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | かおりごま | ごま  | | | |
| | ちくわのいそへあげ | でんぷん・あぶら  | ちくわ・あおのり | | |
| ぐだくさんじる | こんにゃく・じゃがいも | とうふ・みそ | ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ | | |
| 24 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 664 |
| | おやこどん (ごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | おやこどん (ぐ) | さとう  | とりにく・たまご | ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース | |
| | みそしる | じゃがいも | あぶらあげ・みそ・わかめ | はねぎ | |
| ミルクプリン | さとう | スキムミルク・ぎゅうにゅう | | | |
| 25 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 635 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | 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  | | |
| | エリンギのぎゅうにくいため | あぶら | ぎゅうにく | ふるね・ほしだいこん・エリンギ こまつな・チンゲンサイ | |
| 26 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 644 |
| | カレーライス (ごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | カレーライス (ルウ) (アレルギー対応) | あぶら・じゃがいも カレールウ (アレルギー対応) | ぶたにく | ふるね・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 | さとう | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそのは | |
| フルーツゼリーのヨーグルトあえ | さとう | かんてん・ヨーグルト | みかんかじゅう・ぶどうジュース もも・パイナップル  | | |
| 29 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 543 |
| | ツナごはん | こめ・むぎ | まぐろ | にんじん・たけのこ・ほししいたけ・えだまめ | |
| | タンドリーチキン | | とりにく・ヨーグルト | ふるね・にんにく・たまねぎ | |
| | やさしいソテー | あぶら | | キャベツ・こまつな・ロメインレタス・コーン | |
| 30 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 600 |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | あじフライ | こむぎこ・パンこ・でんぷん・あぶら  | あじ | | |
| | ごまソース | ごま・さとう | | | |
| みそしる | じゃがいも | みそ・わかめ | たまねぎ・こまつな  | | |

☆おしらせ☆

新型コロナウイルスの影響で3月から臨時休校が続いたため、『私が作った給食メニュー』
(パート1、パート2、パート3)は、今年度後半に実施することにいたします!!

♡♡♡ おたのしみに♡♡♡

