



こんだてよていひょう

さわじしょう

今月の給食は20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>		
2 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			637	
	わかめしらすふりかけ	ごま・さとう	わかめ・しらすほし・あおのり	うめぼし・しそ		
	ぎゅうにゅう		かつおこんぶだし・のり			
	くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう	くろはんぺん(あじ・いわし・たら)		くろはんぺんは、静岡県の特産品です
	やさいソテー	あぶら・バター	あおのり・たまご			
	もずくスープ	ごま	とりにく・とうふ・もずく	キャベツ・ほうれんそう・コーン・たけのこ		
3 (火)	とうもろこしごはん	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ	コーン・えだまめ	608	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	じゃがいものそぼろにみそしる	じゃがいも・さとう	とりにく	グリーンピース・ふるね・たまねぎ・にんじん		
			みそ・くきわかめ・とうふ	えのきたけ・はねぎ・たまねぎ		
4 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			696	
	げんきどん	あぶら・さとう	ぎゅうにく	だいこん・ごぼう・こまつな・にんじん		
	いりたまご	あぶら・さとう	たまご			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	わかめスープ	ごま	わかめ・とうふ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ		
	おこのみまめ(かみかみこんだて)	でんぷん・あぶら・さとう	いんげんまめ			
5 (木)	むぎいりごはん				709	
	てづくりだいすふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいす・ちりめんじゃこ・かつおけずりぶし			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	トンクドウフ	さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく	しいたけ・さやいんげん・にんじん		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	ふるね		
6 (金)	カレーごはん	こめ・むぎ		たまねぎ・はねぎ・しめじ・はだいこん	714	
	ドライカレー	あぶら	だいす・ぎゅうにく・とりにく	マッシュルーム		
	ぎゅうにゅう		こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ピーマン		
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ぎゅうにゅう	キャベツ・きゅうり・コーン		
	なつみかんゼリー	ゼリーのもと		なつみかん		
10 (火)	バターライス	こめ・むぎ・ごま・バター		パセリ	650	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ごぼういりハッシュドビーフ	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・ごぼう・トマト・グリーンピース		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	ふるね・にんにく・マッシュルーム (みかん・もも・パイナップル・ぶどう) かんづめ メロン・ナタデココ		
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			709	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ほきとだいすのナッツあえ	あぶら でんぷん	ホキ・だいす・カシューナッツ じゃがいも	ふるね		
	おひたし みそしる		みそ・あぶらあげ	こまつな・キャベツ・ホールコーン なす・はねぎ		
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			695	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボ豆腐	でんぷん・あぶら・さとう	とうふ・だいす・みそ・とりにく	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・はねぎ		
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにく	にんじん・ふるね・にんにく きゅうり・にんじん		
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・ほしいたけ・さやいんげん	684	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	コシーニャぶろコロッケ	じゃがいも・あぶら・さとう・パンこ でんぷん・はくりきこ	とりにく	たまねぎ		
	やさいソテー	さとう・バター		キャベツ・にんじん・ほうれんそう・コーン		
	みそしる	じゃがいも	みそ・なまわかめ・あぶらあげ	はねぎ・えのきたけ・たまねぎ		
	てづくりのりのつくだに	さとう	のり			
16 (月)	さくらえびごはん	こめ・むぎ・さとう	さくらえび・あぶらあげ	えだまめ・しいたけ	614	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご		たまご			
	あげなすのこうみあえ	あぶら・ごまあぶら・ごま		なす・たまねぎ・はねぎ・たまねぎ		
	みそしる		みそ・あぶらあげ	ふるね・にんにく		
	れいとうりんご			キャベツ・はだいこん・たまねぎ りんご		

16日(月)~20日(金)は、ふるさと給食週間です!!

静岡でとれたさくらえびです!

ブラジル献立

15日は、コートジボワール戦!

ふるさと給食週間中には、私たちの住む静岡県や三島市でとれる海産物や野菜を多く給食に取り入れます。静岡県や三島市の良さを再発見しましょう。他にも、静岡県や三島市でとれるものを探してみましょう。

また、17日は1年生のクラスに地元の下里さん、遠藤さんに来ていただき、日頃のお仕事の様子を伺いながら、いっしょに給食を食べます。楽しみですね。

17日から30日は、裏面をみてください。

☆ 地元生産者さんと交流会 ☆



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補給 - 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>	
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			655
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき	パンこ	さば・こなチーズ		
	にびたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
	くだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・みそ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・はねぎ	
	くだもの			サンフルーツ	
18 (水)	ちゅうかめん	ちゅうかめん			655
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ・やきぶた	にんじん・キャベツ・ホールコーン はねぎ・にんにく・ふるね・もやし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	でんぶん・ごまあぶら こむぎこ・だいすこ・あぶら	ぶたにく	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく ふるね	
	ごまあえ	さとう・いりごま		こまつな・キャベツ	
	れいとうみかん			れいとうみかん	
19 (木)	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	683
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あしたカツ	じゃがいも・あぶら・さとう・パンこ はくりきこ	あしたかぎゅう・ぶたにく	ながねぎ・たまねぎ	
	やさいソテー	さとう		キャベツ・にんじん・コーン	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・なまわかめ・みそ チーズ	はねぎ・たまねぎ	
	かたぬぎチーズ ピタパン	こむぎこ			
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	ぶたにくのソースいため	あぶら	ぶたにく	たまねぎ・パセリ・ケチャップ グリーンピース	
	こふきいも	じゃがいも		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	やさいスープ		ベーコン	すいか	
	くだもの				
23 (月)	まめまめピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ベーコン・だいす	むきえだまめ・にんじん・たまねぎ	622
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	ふるね・にんにく・トマトピューレ	
	こまつなのソテー	あぶら	アーモンド	こまつな・ホールコーン	
	オニオンスープ			えのきだけ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
24 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			704
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのチーズやき	マヨネーズ・みそ	さけ・こなチーズ	パセリ	
	やさいソテー	あぶら		ほうれんそう・キャベツ・コーン	
	レンテハス	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・みそ・あぶらあげ	だいこん・ごぼう・はねぎ	
	くだもの			サンフルーツ	
25 (水)	5年生は、校外学習のため給食は、ありません★ 1年生保護者給食試食会				
	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	657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま		きゅうり・にんじん	
	えのきスープ	でんぶん	とうふ	えのき・たまねぎ・にんじん・はねぎ きくらげ	
	アーモンドフィッシュ	さとう・ごま	アーモンド・かたくちいわし		
れいとうみかん			れいとうみかん		
26 (木)	5年生は、校外学習のため給食は、ありません。				
	えびピラフ	こめ・むぎ・バター	えび	マッシュルーム・たまねぎ・グリーンピース にんじん	621
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ(かみかみこんだて)	さとう・ごまあぶら	だいす	キャベツ・きゅうり・ホールコーン むきえだまめ・にんじん	
	マカロニスープ	マカロニ(リボン)	ベーコン	たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ	
27 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			642
	おやこどん	さとう	とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリルピース	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・くきわかめ	はだいこん	
	おちゃデザート	さとう	とうにゅう		
30 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたキムチいため	ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・ピーマン・あかピーマン たまねぎ・にんじん	
	たまごスープ	でんぶん	たまご・とうふ	ほうれんそう・えのき・きくらげ	
	くだもの			すいか	

ワールドカップサッカーがはじまります♪

ワールドカップ出場国のメニューを給食でも取り入れます♪

- 日本 (あしたかつ) ~ 明日勝てますように★
- ブラジル (コシーニャ風コロッケ・コーヒゼリー)
- ギリシャ (ピタパンサンド)
- コロンビア (レンテハス)

6月は、食育月間です!!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は、食育月間、19日は食育の日と定められました。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

