



こんだてよていひょう

さわじしょう

今月の給食は21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補 ⁺ kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しよくひん} ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 ^{しよくひん} ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけふりかけ	ごま・さとう	さけ		
	がんものにつけ	さとう・あぶら	だいず・ひじき	にんじん・ごぼう	
	ごまあえ	ごま		こまつな・キャベツ	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		699
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	さかなのちゅうかあえ	でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら	ふるね・にんにく・むきえだまめ・トマトピューレ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	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	ごぼう・にんじん・はねぎ	
特日 3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	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	
	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・パイン(かんづめ)	
特日 4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	あしたかつ	パンこ・でんぶん・さとう・あぶら	あしたかぎゅう・ぶたにく	たまねぎ・ながねぎ 	
	ごまソース	さとう・ごま			
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・こまつな・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	えのき・だいこん・はねぎ	
 ☆☆ 5日(土)は運動会(うんどうかい)です ☆☆ 					
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(く)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・こまつな・しめじ にんじん	
	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	ごぼう・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・でんぶん	しろいんげんまめ		
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		712
	あげパン	こむぎこ・さとう・ショートニング あぶら	スキムミルク・きなこ 		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ポークウィンナー	セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	フルーツジュレ	みずあめ		もも・みかん・パイン(かんづめ) アセロラかじゅう・りんごかじゅう	
特日 10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・ぶたにく 	もも・ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら		にんじん・きゅうり	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん	ベーコン・とうふ	きくらげ・チンゲンサイ	
特日 11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
	きりほしだいこんのもの	あぶら・さとう	あぶらあげ・とりにく	ほしだいこん・こまつな・ほししいたけ	
	みそしる		あさり・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・だいこん・えのき・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし		
	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	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	はねぎ	
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564
	チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく 	たまねぎ・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	
	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	



<お知らせ>

29日(火)・・・4年2組三島めぐりのため、給食はありません。

★16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			1人あたり 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＞	
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		513
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	さけのしおこうじやき		さけ		
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・こまつな・コーン	
くだもの	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・はねぎ		
特日 17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		513
	チャプチェどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	チャプチェどん(く)	はるさめ・ごまあぶら	ぶたにく	なましいたけ・ピーマン・にんじん・たまねぎ	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
特日 18 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	だいのふりかけ	ごま・さとう・あぶら	だいの・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・てんぷん	ぶたにく・なまあげ	なましいたけ・ふるね・にんじん・えだまめ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
ふるさと 給食週間 21 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		507
	ちゅうかさいはん	こめ(JA)・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく(三島産)	こまつな(下里さん) 	
	ちくわとはるさめのちゅうかいだめ	あぶら・はるさめ・ごまあぶら・あぶら		はくさい・にんじん(三島産) 	
	キャベツスープ		ハム 	たまねぎ(下里さん)・にんじん・キャベツ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ(伊豆産)	
ふるさと 給食週間 22 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627
	むぎいりごはん	こめ(JA)・むぎ 		 	
	あじのかりかりあげ	あぶら	あじ(沼津)		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな(下里さん)・にんじん・しめじ(長谷川園)	
	くだもの	こんにゃく・じゃがいも(下里さん)	とうふ・みそ・あぶらあげ 	ごぼう・だいこん(下里さん)・はねぎ(山田さん)	
23 (水)	くだもの			すいか	
ふるさと 給食週間 23 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637
	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 ごま	ぶたにく(三島産)・やきぶた(三島産) みそ	ふるね・にんにく(下里さん)・にんじん(三島産) キャベツ・コーン・はねぎ(山田さん)	
	あげぎょうざ	あぶら・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ(長谷川園)・こまつな(下里さん) チンゲンサイ(浜松産)	
かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
特日 ふるさと 給食週間 24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	むぎいりごはん	こめ(JA)・むぎ		 	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ	のり(浜名湖産)		
	さといもみしまコロッケ	こむぎこ・パンこ・さといも さとう・あぶら	ぶたにく 	たまねぎ	
	くだもの	ごま・さとう		こまつな(下里さん)・にんじん・キャベツ	
ミニトマト			ミニトマト(JA)		
みそしる	じゃがいも(下里さん)	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ(山田さん)		
特日 ふるさと 給食週間 25 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696
	ドライカレー(カレーごはん)	こめ(JA)・むぎ			
	ドライカレー(ルー) (アレルギー対応)	あぶら カレールー(アレルギー対応)	ぎゅうにく・とりにく・だいず	たまねぎ(下里さん)・にんじん・ピーマン	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず  	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり(三島産) にんじん・コーン	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
28 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659
	ごぼういりハッシュドビーフ(バターライス)	こめ・むぎ・バター		パセリ	
	ごぼういりハッシュドビーフ(ルー)	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 たまねぎ・トマト・グリーンピース	
ちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり		
29 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
くだもの			ニューサマーオレンジ		
30 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552
	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	
	オムレツのやさしいあんかけ	さとう・てんぷん・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	ピーマン・にんじん・しめじ・たまねぎ	
	わかめスープ	ごま	ベーコン・わかめ	たまねぎ・たけのこ・パセリ	
アーモンドフィッシュ	さとう・ごま・アーモンド	いわし			

ふるさと給食週間について(6/21~6/25)

「ふるさと給食週間」には、三島市や静岡県でとれた食材をいつもより多く使用し、子どもたちが地元の食べものや地域の自然について興味や関心を持ち、親しむ機会になることを目的におこないます。

給食委員会も、この「ふるさと給食週間」中、地場野菜などのクイズを昼の放送します。お楽しみに!!



