





こんだてよていひょう






さわじょう

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>しょくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			638
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	げんきどん	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	いりたまご	あぶら・さとう	たまご		
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	くだもの			れいとうみかん	
 ☆2日(土)は運動会です☆お弁当の用意をおねがいします☆ 					
5 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			555
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかのこうみやき		いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	ごまあえ	ごま・さとう	みそ・あぶらあげ・わかめ	こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
6 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			630
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいすのふりかけ	ごま・さとう・あぶら	だいす・ちりめんじゃこ・かつおぶし		
	トンクドウフ	あぶら・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	ほししいたけ・ふるね・にんじん・さやいんげん	
	もすくのスープ		もすく・とりにく・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
7 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	きりほしだいこんのもの	あぶら・さとう	こんぶ・あぶらあげ	ゆでほしだいこん・にんじん・ほししいたけ さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	はねぎ	
8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			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	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・とまとかん・グリーンピース	
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	フルーツかん(みかん・もも・パイナップル)		
11 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			606
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ホキのやさいあんかけ(ホキこめこおちゃつらい) (やさいあんかけ)	あぶら・こめこ	ほき	せんちゃ しめじ・ほししいたけ・えのきだけ にんじん・たけのこ	
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぶ	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			561
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおぶし		
	とりのこうみやき		とりにく	ふるね・にんにく	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・コーン	
13 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			705
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいすのナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぶ・さとう	だいす・さわら	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			607
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さくらえびごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶらあげ・さくらえび	えだまめ	
	あつやきたまご	さとう	たまご		
	あげなすのこうみあえ	あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま		なす・たまねぎ・はねぎ・ふるね・にんにく	
15 (金)	ロールパン	こむぎこ・マーガリン・ショートニング・さとう	スキムミルク		688
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいす・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フレンチサラダ			キャベツ・きゅうり・コーン	

★18日から29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>	
18 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			673
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに みそしる	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とりにく なまあげ・みそ	かぼちゃ・ふるね・グリーンピース なす・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			すいか 	
19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		
	だいすコロック	じゃがいも・ばんこ・こめこ・こむぎこ・あぶら・さとう	だいす	たまねぎ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
20 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			740
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーライス	あぶら・じゃがいも・ルウ	ぶたにく・こなチーズ・スキムミルク	ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	グリーンサラダ	アーモンド・あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり	
	ココアプリン	さとう・ココアパウダー	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
21 (木)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	576
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぎょにくすりみ	こまつな	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	はねぎ	
22 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		
	たちうおのフライ (ごまいりケチャップソース)	こむぎこ・パンこ ごま・さとう	たちうお		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		みそ・わかめ	えのきだけ・たまねぎ・はねぎ	
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			627
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのしおやき		さば	ふるね 	
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	かきたまみそしる		たまご・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			600
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		なまあげ・みそ	しめじ・オクラ	
	くだもの			メロン	
27 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ジャージャーめん	あぶら・でんぷん	ぶたにく・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ・はねぎ	
	ぎょうざ	ごまあぶら・こむぎこ	ぶたにく 	たまねぎ・キャベツ・にら	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
28 (木)	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	あぶら 	ぶたにく 	はくさいキムチ(りんご)・ピーマン あかピーマン・たまねぎ・なましいたけ	
	トマトとたまごのスープ	でんぷん	たまご	しめじ・トマト・こまつな・きくらげ	
29 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			601
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのなつやさいぞえ(たらからあげ) (なつやさいソース)	でんぷん オリーブあぶら 	たら	にんにく・たまねぎ・ズッキーニ・なす トマトかん・ピーマン	
	えだまめのしおゆで ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	えだまめ たまねぎ・にんじん・パセリ	

- ※ 19日(火)・・・4年1組の給食はありません。
- ※ 20日(水)・・・4年2組の給食はありません。
- ※ 21日(木)・・・5年生の給食はありません。
- ※ 22日(金)・・・2年生と5年生の給食はありません。
- ※ 26日(火)・・・3年生の給食はありません。

ふるさと給食週間について

6月25日(月)～29日(金)

「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興味関心を持ち、親しむ機会になることを目的に行います。

さらに27日(水)に沢地地区の生産者(小松菜)の下里明美さんと、28日(木)に同じく沢地地区の生産者(生しいたけ)の下里聖子さんを3年生のクラスに招待して野菜の話を聞いたり、一緒に給食を食べたりします。

