



こんだてよていひょう

さわじょう

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初キ - 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 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきししゃも きりぼしだいこんのもの みそしる かたぬきチーズ	こめ・むぎ あぶら さとう じゃがいも	 ぎゅうにゅう やきししゃも こんぶ・あぶらあげ わかめ・みそ チーズ	 ほしだいこん・しいたけ・にんじん・さやいんげん はねぎ	644
2 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのこうみやき ごまあえ みそしる フルーツ	こめ・むぎ さとう・ごま	 ぎゅうにゅう いか・みそ みそ	 ふるね・にんにく・ねぶかねぎ こまつな・キャベツ なす・たまねぎ・はねぎ きよみオレンジ	547
☆3日(土)は運動会です☆お弁当の用意をおねがいします☆					
6 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいのふりかけ トンクドウフ もすくのスープ	こめ・むぎ さとう・ごま・あぶら あぶら・さとう・でんぶ ごま	 ぎゅうにゅう だいのふりかけ ぶたにく・なまあげ とうふ・とりにく・もすく	 にんじん ふるね・しいたけ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	641
7 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごぼういりハッシュドビーフ ヨーグルトあえ	こめ・むぎ バター・こむぎこ・あぶら	 スキムミルク・ぎゅうにゅう・こなチーズ ぎゅうにく ヨーグルト	 ふるね・にんにく・ごぼう・グリーンピース マッシュルーム・たまねぎ・トマト フルーツかんづめ(みかん・もも・パイナップル)	668
8 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ホキのおちゃフライ (やさいあんかけ) けんちんじる くだもの	こめ・むぎ こめこ・あぶら でんぶ こんにゃく・じゃがいも・でんぶ	 ぎゅうにゅう ホキ とりにく・とうふ	 せんちゃ しめじ・しいたけ・えのきだけ・にんじん・たけのこ ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ ニューサマーオレンジ	627
9 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう こまつなぶたどん みそしる くだもの	こめ・むぎ しらたき・あぶら・でんぶ さとう	 ぶたにく なまあげ・みそ・わかめ	 にんにく・ふるね・たまねぎ・たけのこ・こまつな はねぎ メロン	605
12 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かつおふりかけ とりのこうみやき キャベツソテー オニオンスープ	こめ・むぎ ごま・さとう あぶら	 ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ベーコン	 ふるね・にんにく にんじん・キャベツ・コーン えのきだけ・たまねぎ・にんじん・こまつな	579
13 (火)	むぎいりごはん 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 おひたし みそしる	こめ・むぎ あぶら・こむぎこ・ばんこ ごま・さとう	 ぎゅうにゅう たちうお わかめ・みそ	 こまつな・キャベツ・コーン えのきだけ・たまねぎ・はねぎ	646
14 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	こむぎこ・ショートニング・さとう あぶら・じゃがいも あぶら・さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう だいのふりかけ・ぎゅうにゅう	 たまねぎ・にんじん・グリーンピース レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	698
15 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき にびたし かきたまみそしる	こめ・むぎ みそ・わかめ・とうふ・たまご	 ぎゅうにゅう さば みそ・わかめ・とうふ・たまご	 ふるね こまつな・キャベツ・コーン たまねぎ・はねぎ	598
16 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに みそしる くだもの	こめ・むぎ さとう・でんぶ あぶら	 ぶたにく・とりにく みそ・なまあげ	 かぼちゃ・ふるね・グリーンピース なす・たまねぎ・はねぎ ニューサマーオレンジ	663

※ 7日(水) 4年1組は三島めぐりのため給食はありません。

※ 8日(木) 4年2組は三島めぐりのため給食はありません。

★17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>	
19 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			719
	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	ぶたにく・ぎゅうにゅう・スキムミルク	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん	
	グリーンサラダ	アーモンド・あぶら・さとう		グリーンピース	
	なつみかんゼリー	ゼリーのもと		キャベツ・きゅうり フルーツかんづめ(あまなつ)	
20 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいすコロッケ	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	
21 (水) 	ちゅうかめん	こむぎこ			588
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	ごま・あぶら・ごまあぶら	やきぶた・みそ	ふるね・にんにく・もやし・にんじん	
	ぎょうざ	あぶら・ラード・こむぎこ・でんぷん	ぶたにく	キャベツ・コーン・きくらげ・はねぎ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		キャベツ・たまねぎ・にら	
22 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			759
	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	カシューナッツ・あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいす	ふるね	
	ごまあえ	ごま		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ 	たまねぎ・はねぎ	
23 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			684
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	げんきどん	あぶら・さとう	ぎゅうにく	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	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
26 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			589
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にじますのやさいあんかけ	あぶら・でんぷん	にじます 		
	(あんかけ)	さとう・ごまあぶら・でんぷん		たけのこ・にんじん・ピーマン・たまねぎ	
	おひたし		みそ・なまあげ	こまつな・キャベツ	
27 (火) 	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・しいたけ 	630
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご		
	あげなすのこうみあげ	あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら		なす・ふるね・たまねぎ・にんにく	
	おざく	さといも・さとう	あぶらあげ・こんにゃく	さやいんげん・ごぼう・だいこん にんじん・しいたけ	
28 (水) 	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく	こまつな 	611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しらすしゅうまい	さとう・ラード・こむぎこ	たら・しらす	たまねぎ	
	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	
	みしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	はねぎ	
29 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさい・ピーマン・あかピーマン・たまねぎ	
	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	
	おこのみまめ	でんぷん・さとう・あぶら	しろいんげんまめ		
30 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			625
	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	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる		なまあげ・みそ・とうふ	しめじ・オクラ	
	くだもの			すいか	


22日(木)
1年生保護者を対象とした試食会があります。



※ 21(水)・22(木) 5年は自然教室のため給食はありません。
※ 22(木) 2年は校外学習のため給食はありません。

ふるさと給食週間について

6月26日(月)～30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たり、郷土料理(おざく)を取り入れ、子どもたちが食べものや地域について興味関心を持ち、親しむ機会になることを目的に行います。さらに27日(火)に沢地地区の生産者(しいたけ)の下里聖子さんと、28日(水)に同じく沢地地区の生産者(小松菜)の下里明美さんを1年生のクラスに招待してしいたけや小松菜の話の聞いたり、一緒に給食を食べたりします。給食委員会では劇とクイズを予定しています。

