



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			エネルギー 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>	
2 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため コーンポテト やさいスープ くだもの	こめ・むぎ あぶら・さとう じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ・パセリ コーン たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ きよみオレンジ	645
3 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボ豆腐 じゃがいものちゅうかサラダ かこうござかな	こめ・むぎ でんぷん・あぶら・さとう じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま さとう・でんぷん・ごま	ぎゅうにゅう とうふ・だいず・みそ・とりにく ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・はねぎ にんじん・ふるね・にんにく きゅうり・にんじん	680
6年生は、校外学習のため給食は、ありません★					
4 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう がんものにつけ エリンギのぎゅうにくいため かきたまじる	こめ・むぎ さとう・やまいも・あぶら あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ・こんぶ ぎゅうにく たまご・とうふ	わかめ にんじん・ごぼう ふるね・エリンギ・にんじん・キャベツ たまねぎ・はねぎ	622
5 (金)	カレーごはん ぎゅうにゅう ドライカレー グリーンサラダ (かみかみこんだて) なつみかんゼリー バターライス	こめ・むぎ あぶら あぶら・さとう・アーモンド ゼリーのもと こめ・むぎ・バター	ぎゅうにゅう だいず・ぎゅうにく・とりにく こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム キャベツ・きゅうり・コーン なつみかん パセリ	726
8 (月)	ぎゅうにゅう ごぼういりハッシュドビーフ (かみかみこんだて) ヨーグルトあえ	バター・こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ ヨーグルト	たまねぎ・ごぼう・トマト・グリーンピース ふるね・にんにく・マッシュルーム (みかん・もも・パイン・ぶどう) かんづめ ナタデココ	676
9 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう おやこどん みそしる くだもの	こめ・むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく・たまご あぶらあげ・みそ・くわわかめ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリルピーズ こまつな メロン	604
10 (水)	むぎいりごはん ごましお ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために ぐたくさんじる	こめ・むぎ ごま こむぎこ・でんぷん・さとう あぶら・さとう こんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき・あぶらあげ・さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ごぼう・トマト・グリーンピース ふるね・にんにく・マッシュルーム (みかん・もも・パイン・ぶどう) かんづめ ナタデココ	681
11 (木)	とうもろこしごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに すましじる くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・あぶら・でんぷん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく・だいず かまぼこ・とうふ	コーン・えだまめ グリーンピース・ふるね・たまねぎ・にんじん えのきたけ・こまつな きよみオレンジ	592
12 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなとだいずのナッツあえ おひたし みそしる くだもの	こめ・むぎ あぶら・でんぷん・さとう・カシューナッツ	ぎゅうにゅう さわら・だいず かつおけずりぶし わかめ・みそ	ふるね こまつな・キャベツ・もやし たまねぎ・しめじ・はねぎ びわ	715
15日(月)~19日(金)は、ふるさと給食週間です!!					
15 (月)	さくらえびごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご あげなすのこうみあえ みそしる	こめ・むぎ・さとう あぶら・ごまあぶら・ごま・さとう	さくらえび・あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご みそ・あぶらあげ	えだまめ・しいたけ なす・たまねぎ・はねぎ・ふるね・にんにく キャベツ・たまねぎ・こまつな	594
16 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき にびたし けんちんじる くだもの	こめ・むぎ パンこ こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	ぎゅうにゅう さば・こなチーズ とりにく・とうふ	こまつな・キャベツ・ホールコーン ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ サンフルーツ	631

ふるさと給食週間中には、私たちの住む静岡県や三島市が産地の食材を多く給食に取り入れます。この機会に、ふるさと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。

また、19日は1年生のクラスに、食材をおさめてくださる業者の方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★

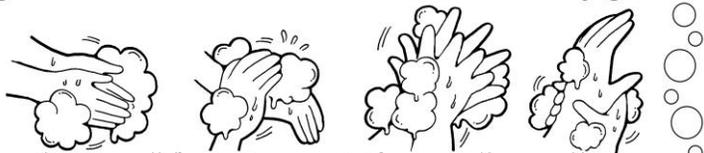
ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I初ぎ - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくん</small>		おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しよくん</small>	
		＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞	
17 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ			668
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	ふたにく・みそ・やきふた	にんじん・キャベツ・コーン・きくらげ はねぎ・にんにく・ふるね・もやし	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	でんぷん・ごまあぶら こむぎこ・だいすこ・あぶら	ふたにく	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 みかん	
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			632
	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 かつおこんぶだし・のり	うめほし・しそ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	くろはんぺんは、 静岡県の特産品です 	
	くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	くろはんぺん(あじ・いわし・たら) あおのり		
	やさしいソテー	あぶら・バター		キャベツ・ほうれんそう・コーン・たけのこ	
ふるさと 給食の日 19 (金)	もずくスープ	ごま	とりにく・とうふ・もずく	たまねぎ・しめじ・はねぎ	628
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・しいたけ・さやいんげん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	みしまばれいしょ・パンこ・あぶら	ふたにく・たまご	たまねぎ	
	ゆでキャベツ	さとう		キャベツ・にんじん・ピーマン	
22 (月)	みそしる	じゃがいも	みそ・とうふ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	701
	おちゃゼリー	さとう・でんぷん	とうにゅう	まっちゃん	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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		
23 (火)	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・ふたにく	しいたけ・こまつな・にんじん	661
	ワンタンスープ	ワンタン・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・もやし・はねぎ	
	くだもの			メロン	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
24 (水)	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり ← 浜名湖でとれた		583
	にじますのごまみそやき	さとう・ごま	にじます・みそ	ふるね・にんにく	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる		とうふ・みそ	たまねぎ・じゃがいも・はねぎ	
	れいとうみかん			みかん	
25 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			557
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふたキムチいため	ごまあぶら	ふたにく	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	でんぷん	たまご・とうふ	はねぎ・えのき・きくらげ	
	くだもの			すいか	
26 (金)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ふたにく	こまつな	555
	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	でんぷん	とうふ	えのき・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	りんごヨーグルト	さとう	スキムミルク・かとうれんにゅう ぜんぷんにゅう・クリーム・かんてん	りんご	
29 (月)	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	546
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ピーンスサラダ	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 えだまめ	
	マカロニスープ	マカロニ(こむぎこ)	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリー・パセリ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
30 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		634
	かつおふりかけ	ごま・さとう・みずあめ	かつおぶし・いわしけずりぶし		
	いかのちゅうかいため	でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう	いか・みそ	ふるね・たけのこ・ねぶかねぎ アスパラガス	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
30 (火)	ソフトフランスパン	こむぎこ・さとう	スキムミルク		634
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	メキシカンビーフソテー	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・アーモンド・さとう	ポークハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
	くだもの			ニューサマー	

5年生は、校外学習のため給食は、ありません。

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

2年生は、校外学習のため給食は、ありません★

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

梅雨の時期にはいります!!

6月は雨が多く、じめじめとした時期です。湿度も高くなるため、食中毒なども起こりやすくなります。食事前の手洗いをしっかり行うことや、きれいなハンカチで手をふくこと、また、給食着を清潔にたもつことなどをこころがけましょう。



