



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			E値 - 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>	
1 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			658
	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 ふるね・にんにく・マッシュルーム	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	(みかん・もも・パイン・ぶどう) かんづめ	
2 (木)	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・えだまめ	633
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	ししゃも		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	あぶらあげ	ほしだいこん・しいたけ・さやいんげん	
運動会応援 こんだて 3 (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		
かたぬきチーズ		チーズ			



☆4日(土)は運動会です☆お弁当の用意をおねがいします☆



7 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			689
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいのすのナッツあえ	あぶら・でんぷん・さとう・カシューナッツ	さわら・だいず	ふるね	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・ホールコーン	
8 (水)	セルフドッグ(ロールパン)	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		682
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	セルフドッグ(フランクフルト)	さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン	
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			680
	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 マーボのもと	とうふ・だいず・みそ・とりにく ぶたにく	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	
	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・ごま		きゅうり・にんじん	
10 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			702
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし	ふるね・にんにく・トマトピューレ	
	とりにくのこまソース	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう・ごま	とりにく	にんじん・キャベツ・コーン	
13 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			683
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	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	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			675
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいずのぶりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおけすりぶし	にんじん	
	トンクドゥフ	さとう・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく	ふるね・しいたけ・にんじん・さやいんげん	
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			560
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・コーン・きくらげ はねぎ・にんにく・ふるね・もやし	
	ぎょうざ	でんぷん・ごまあぶら こむぎこ・だいずこ・あぶら	ぶたにく	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく ふるね	
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			629
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぷん・さとう・あぶら	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが・にんにく	
	ハムとらのちゅうかいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ポークハム	にら・はくさい・にんじん・きくらげ	
もずくスープ	ごま	とりにく・とうふ・もずく	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
くだもの			ニューサマーオレンジ		

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う。

★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>	
		＜さいろのなかま＞	＜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	
17 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため トマトとたまごのスープ くだもの	こめ・むぎ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	はくさいキムチ・ピーマン・あかピーマン たまねぎ ほうれんそう・しめじ・トマト すいか	567
20日(月)～24日(金)は、ふるさと給食週間です!! (☆マークは、期間中、三島産や静岡県産を使用する予定の食材です。)					
20 (月)	さくらえびごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる れいとうみかん	☆こめ・むぎ・さとう さとう・しらたき・☆じゃがいも ふ	☆さくらえび・あぶらあげ ☆ぎゅうにゅう ☆ぶたにく わかめ・みそ	えだまめ・しいたけ ☆たまねぎ・☆にんじん・グリーンピース えのきたけ・☆こまつな みかん	578
21 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに みしまコロッケ こまつなのびたし ぐたくさんじる	☆こめ・むぎ さとう・みずあめ・でんぷん ☆みしまばれいしょ・パンこ・あぶら さとう こんにゃく・☆さつまいも	☆ぎゅうにゅう ☆のり ぶたにく・たまご とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ ☆こまつな・☆キャベツ・☆にんじん・☆しめじ ごぼう・☆だいこん・☆はねぎ	628
22 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご あげなすのこうみあえ おざく	☆こめ・むぎ さとう・でんぷん・あぶら あぶら・ごまあぶら・ごま・さとう こんにゃく・☆じゃがいも・さとう	わかめ ☆ぎゅうにゅう ☆たまご あぶらあげ	☆なす・☆たまねぎ・☆はねぎ・ふるね・にんにく ごぼう・☆だいこん・☆にんじん・しいたけ さやいんげん	637
2年生は、校外学習のため、給食はありません★					
23 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かますのやさいあんかけ(かます) (あんかけ) こふきいも にくだんごのスープ みかんゼリー	☆こめ・むぎ あぶら・こめこ さとう・でんぷん ☆じゃがいも はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう さとう・こなあめ	☆ぎゅうにゅう ☆かます とりにく・だいず	☆せんちゃ ☆しめじ・えのきたけ・☆にんじん・たけのこ ☆にんじん・☆たまねぎ・☆しいたけ ☆だいこん・☆はねぎ ☆みかん果汁	671
24 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため エリンギソテー とうふとチンゲンサイのスープ ミニトマト	☆こめ・むぎ あぶら・さとう バター でんぷん	☆ぎゅうにゅう ☆ぶたにく ベーコン・とうふ	☆たまねぎ・パセリ ☆エリンギ・キャベツ・☆こまつな ☆きくらげ・チンゲンサイ ☆ミニトマト	604
5年生は、自然教室のため、給食はありません。					
27 (月)	えびピラフ ぎゅうにゅう フレンチサラダ じゃがいもとウィンナーのトマトに くだもの	こめ・むぎ・バター アーモンド・あぶら・さとう バター・こむぎこ・じゃがいも	えび ぎゅうにゅう ベーコン・ウィンナー	マッシュルーム・たまねぎ・えだまめ にんじん キャベツ・きゅうり・ホールコーン にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース メロン	643
5年生は、自然教室のため、給食はありません★ 1年生保護者給食試食会					
28 (火)	ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう しらすいりしゅうまい パンサンスー たまごスープ れいとうみかん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま さとう・こむぎこ・でんぷん はるさめ・さとう・ごまあぶら でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう たら・しらす・だいずのこな たまご	こまつな たまねぎ・しょうが きゅうり・にんじん・キャベツ きくらげ・たまねぎ・ほうれんそう みかん	597
4年1組は、三島めぐりのため、給食はありません★					
29 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごましお がんものにつけ ひじきのいために みそしる	こめ・むぎ ごま さとう・やまいも・あぶら あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ・こんぶ ひじき・あぶらあげ みそ	にんじん・ごぼう にんじん・さやいんげん えのきたけ・たまねぎ・こまつな	596
4年2組は、三島めぐりのため、給食はありません★					
30 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にじますのあますあんかけ(にじます) (あんかけ) ごまあえ みそしる	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん・あぶら あぶら・ごまあぶら・でんぷん・さとう ごま みそ・わかめ	ぎゅうにゅう にじます	たまねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン こまつな・キャベツ たまねぎ・しめじ・はねぎ	635

※くだものは、変更することがあります。

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。湿度も高くなり、食中毒なども起こりやすくなります。食事前にはせっけんで手を洗う(水だけで洗うと、逆に菌が増えてしまいます!)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。



|

