

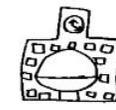


2009年

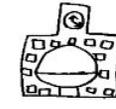
6月 こんだてよていひょう

三島市立沢地小学校

じこうすいはん
自校炊飯
マーク
このマーク
のついている
日は、学
校でごはん
をたいてい
ます。



給食委員
さんが考
えてくれ
ました♪
たくさん
の案を、
ありがと
うござい
ました。



調理員さん
と
いっしょに
えらびまし
た♪
この他の案
は
が
の
せ
ま
す



ひ に ち	よ う び	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)		
			おもにからだをつくるもの <あかいろのなかま> <small>ぎゅうにゅう</small>	おもにねつやちからになるもの <きいろのなかま> <small>しゅじょく</small>	おもにからだのちようしととのえる もの <みどりいろのなかま>	たんぱく しつ (g)		
1	月	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくのソースいため こふきいも みそしる	MILK	ぶたにく とうふ みそ		こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ キャベツ はねぎ	648 25.9
2	火	☆☆ペアきゅうしょく☆☆ ぎゅうにゅう コロッパ ガー やさいソテー クリームスープ すりおろしりんご	MILK	ベーコン スキムミルク こなチーズ		パン こむぎこ あぶら さとう バター こんにやく だいず じゃがいも	キャベツ ほうれんそう ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ すりおろしりんご	685 22.8
3	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さきのみそにとんじる こまつなのびたし	MILK	みそ さば ぶたにく とうふ		こめ むぎ さとうこんにやく じゃがいも	ふるね こまつな ごぼう にんじん ぶなしめじ だいこん はねぎ	645 28.4
4	木	<<カミカミこんだて>> ぎゅうにゅう わかめごはん やきいか ごまあえ かきたまじる くだもの	MILK	わかめ するめいか とうふ たまご		こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ふるね ほうれんそう キャベツ えのきたけ はねぎ あまなつみかん	560 26.2
5	金	ぎゅうにゅう むぎごはん ☆業者さん・下里さんとの給食交流会☆ ぎゅうにゅう げんきどん みそしる くだもの	MILK	ぎゅうにく みそ ぶたにく たまご わかめ とうふ		こめ むぎ あぶら さとう しらたき	ごぼう だいこん はねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ メロン	650 25.7
8	月	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものそぼろに みそしる くだもの	MILK	ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ		こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ふるね たまねぎ にんじん グリンピース だいこん はねぎ びわ	646 18.9
9	火	ぎゅうにゅう ひじきごはん さわらのてりやきごまあえ みそしる くだもの	MILK	とりにく ひじき わかめ さわら みそ		こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん はねぎ ほうれんそう キャベツ たまねぎ ほししいたけ れいとうみかん	594 26.5
10	水	ぎゅうにゅう むぎごはん かつおチヌフライ やさいソテー ポテトスープ	MILK	かつお チーズ ベーコン		こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	662 23.2
11	木	ぎゅうにゅう むぎごはん むぎごはん やきにく みそしる くだもの	MILK	ぎゅうにく ぶたにく みそ あぶらあげ		こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん もも ふるね にんにく たまねぎ だいこん こまつな メロン	571 24.9
12	金	ぎゅうにゅう むぎごはん カレシうどん エリンギソテー しらすいりしゅうまい	MILK	ぶたにく スキムミルク しらす こなチーズ		うどん バター アーモンド	にんにく にんじん たまねぎ はねぎ エリンギ チンゲンサイ	628 25.4
15	月	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボトウモろ くだもの じゃがいものちゅうかサラダ	MILK	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ		こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ふるね にんにく 夕ノ はねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん きゅうり 秋アブラ	660 25.8
16	火	ぎゅうにゅう むぎごはん ししやもフライ ぐだくさんじる ひじきのいために	MILK	ししやも とりにく ひじき だいず みそ あぶらあげ とうふ		こめ むぎ あぶら さとうこんにやく じゃがいも	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな	684 24.2
17	水	ぎゅうにゅう ハヤシライス フレンチサラダ フルーツゼリー	MILK	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ		こめ むぎ バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ふるね にんにく トマト きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん レタス グリンピース ホールコーン パイン みかん	707 19.9
18	木	ぎゅうにゅう のりつくだに むぎごはん すぶた たまごスープ くだもの	MILK	ぶたにく とうふ たまご のり		こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ふるね ほししいたけ にんじん 夕ノ たまねぎ ピーマン パイン えのき パセリ れいとうみかん	690 25.0
19	金	ぎゅうにゅう しょくパン ポークビーンズ ドレッシング あえ ゆでやさいの	MILK	だいず ぶたにく		パン バター あぶら こむぎこ ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり えのき	626 29.0
20	土	ぎゅうにゅう むぎごはん ちゅうかさいはん パンサンスー にらたまスープ プルゼリー	MILK	とうふ たまご ぶたにく		こめ むぎ さとう あぶら はるさめ でんぶん	こまつな きゅうり にんじん レタス なら たまねぎ	571 19.8
23	火	ぎゅうにゅう むぎごはん いかのちゅうかいため たまごスープ プルーン	MILK	いか みそ たまご		こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ふるね 夕ノ ねぶかねぎ グリーンアスパラ たまねぎ えのき ほししいたけ ほうれんそう プルーン	615 27.4
24	水	ぎゅうにゅう むぎごはん あじのひものみそしる なっとう きりぼしだいこんのもの	MILK	あぶらあげ みそ さつまあげ あじ わかめ だいず		こめ むぎ あぶら さとう	きりぼしだいこん はねぎ ほししいたけ たまねぎ さやいんげん キャベツ	731 31.5
25	木	ぎゅうにゅう コーンラフ さけのチヌ やき キャベツのソテー オニオンスープ	MILK	えび さけ チヌ ベーコン とうふ		バター こめ むぎ あぶら ごま	たまねぎ にんじん ホールコーン グリンピース ピーマン トマト キャベツ パセリ	583 28.0
26	金	ぎゅうにゅう みそラーメン あげぎょうざ ちゅうかいため かこうこざかな	MILK	みそ ぶたにく こざかな		ちゅうかめん あぶら ごま アーモンド	ふるね にんにく にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ 夕ノ チンゲンサイ	672 29.9
29	月	ぎゅうにゅう むぎごはん とりのごまソースがけ みそしる ほうれんそうソテー くだもの	MILK	とりにく ハム みそ あぶらあげ		こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんにく ふるね トマト ほうれんそう ホールコーン たまねぎ はねぎ れいとうみかん	711 27.0
30	火	ぎゅうにゅう ゆかりごはん なまあげのこもくに みそしる	MILK	ぶたにく なまあげ みそ わかめ		こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ゆかり ふるね ほししいたけ にんじん ホールコーン はねぎ たまねぎ ほうれんそう	653 26.7

♡おしらせ♡

6月1日～5日 ふるさと給食週間 5日には給食の時間に地元の業者さんと、生産者の下里さんが来てくれます♪
6月5日 4年生は三島めぐりのため、給食はありません。

* 今月の給食は22回の予定です。