



# 6月こんだてよていひょう 北上小学校

ひ	よ	び	し め い	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - (kcal) 食塩相当 量 (g)
					<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし じよう</small>	
4	火			むぎいりごはん(カレー色)	こめ むぎ			599 2.2
				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
				ドライカレー	あぶら	だいず ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	
				ヘルシーサラダ	こんにゃく	だっしふんにゅう こなチーズ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
				くだもの			メロン	
5	水			むぎいりごはん	こめ むぎ			666 2.1
				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
				とりにくのごまソースかけ	さとう ごま	とりにく	にんにく ぶるね	
				やさいソテー	あぶら		にんじん キャベツ ピーマン	
				クリームスープ	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん はだいこん	
かこうこざかな	さとう ごま でんぷん	かたくちいわし						
6	木			むぎいりごはん	こめ むぎ			673 1.9
				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
				さかなのちゅうかあえ	カシューナッツ かたくりこ あぶら	だいず さわら	にんにく ぶるね ねぶかねぎ さやいんげん	
				おひたし	ごまあぶら さとう			
				ワンタンスープ	ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん	
7	金			むぎいりごはん	こめ むぎ			649 2.2
				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
				チーズハンバーグ	あぶら さとう ごま	チキンポークハンバーグ チーズ	たまねぎ マッシュルーム	
				やさいソテー	あぶら		にんじん キャベツ ピーマン ホールコーン	
				ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん たもぎたけ こまつな	
こんぶのつくだに	ごま さとう みずあめ	こんぶ かつおぶしエキス						
10	月			むぎいりごはん	こめ むぎ			624 2.4
				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
				さばのにつけ	さとう	さば	ぶるね	
				ごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな キャベツ	
				みそしる		みそ とうふ	なめこ ねみつば	
くだもの			すいか					
11	火			ゆかりごはん	こめ むぎ		ゆかりごはんのもと	602 2.8
				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
				やしししゃも		ししゃも		
				ごまあえ	ごま さとう		はだいこん キャベツ	
				けんちんじる	こんにゃく じゃがいも かたくりこ	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			れいとうみかん					
12	水			ちゅうかめん	こむぎこ			673 2.5
				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
				わかめラーメン	あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら	ぶたにく やきぶた わかめ	ぶるね にんにく しなちく にんじん はねぎ	
				あげぎょうざ	あぶら かたくりこ こむぎこ だいずこ ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ ホールコーン チンゲンサイ	
				おひたし			キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが	
くだもの			こまつな きゃべつ ホールコーン					
あまなつみかん								
13	木			むぎいりごはん	こめ むぎ			656 1.9
				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
				ちくぜんに	あぶら こんにゃく さとう	とりにく こんぶ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん	
				みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのきだけ はねぎ	
				おこのみまめ	かたくりこ あぶら さとう	だいず きなこ		
14	金			むぎいりごはん	こめ むぎ			634 2.0
				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
				ピビンバ	ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにく みそ たまご	ぜんまい にんにく こまつな キャベツ	
				わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ にら	
				すりおろしりんご	さとう		りんご りんごかじゅう	

17日から28日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	ごちよう	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
17日～21日までは、 <b>☆ ふるさと給食週間 ☆</b> です！ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地域の食文化や伝統料理に親しむ1週間です！							
17	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			695 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	じゃがいも パンこ あぶら	ぶたにく だいす たまご	たまねぎ	
			きんぴら	あぶら さとう ごま	とりにく	ごぼう にんじん さやいんげん	
			みそしる		わかめ みそ	だいこん ひらたけ はだいこん	
			県内産だいすのなっとう		だいす		
			くだもの			れいとうみかん	
18	火		さくらえびいりごはん	こめ むぎ	さくらえび とりにく	にんじん ほししいたけ えだまめ	531 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			がんもどきのにつけ	やまといも さとう あぶら	とうふ こんぶ	にんじん ごぼう	
			にびたし	ごま		こまつな もやし にんじん	
			すましじる		かまぼこ とうふ	えのきだけ ねみつば	
くだもの			びわ				
<b>☆ 三島市民家族団らんの日 ☆</b> 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！							
19	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			583 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたキムチ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ キャベツ もやし ピーマン	
			たまごスープ	かたくりこ	ベーコン たまご とうふ	たまねぎ こまつな	
			くだもの			すいか	
20	木		おさくらはん	こめ むぎ			653 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ さとう あぶら かたくりこ	さば いわし たまご あおのり		
			ごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな キャベツ	
			みそしる	やきふ	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
			ブルーンヨーグルト		ブルーンヨーグルト		
21	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			659 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			げんきどん	さとう	ぎゅうにく たまご	ごぼう だいこん にんじん さやいんげん	
			みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのきだけ はだいこん	
			なつみかんゼリー	ゼリーのもと		あまなつみかん	
24	月		なめし	こめ むぎ		なめしのもと	650 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トクドウフ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく なまあげ	ふるね しいたけ にんじん さやいんげん	
			みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
			くだもの			れいとうみかん	
25	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			591 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			シーフードのケチャップに	あぶら さとう かたくりこ ごま	むきえび いか	にんにく ふるね パセリ	
			ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン こなチーズ	たまねぎ グリンピース	
			きのこのスープ			にんじん たまねぎ ひらたけ	
			かつおふりかけ	さとう ごま	かつお いわし	えのきだけ こまつな	
26	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			673 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのかばやき	あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごま	いわし	ふるね	
			にびたし		ひじき	こまつな きゃべつ ホールコーン	
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	
くだもの			ニューサマーオレンジ				
27	木		リンゴチップいりパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう だいす(ショートニング由来)	りんご	671 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークビーンズ	こむぎこ バター あぶら じゃがいも	だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	
			フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり レタス ホールコーン	
			くだもの			メロン	
28	金		チキンライス	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	533 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ツナのドレッシングあえ	さとう	まぐろ	きゅうり キャベツ りんご	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん はだいこん	
			ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー(かにく かじゅう)	

☀ お知らせ ☀

- ・ 今月の給食は19回の予定です！
- ・ 6月に校外学習が予定されている学年は、次の通りです。お弁当の用意をお願いします。 5日：4の1 6日：4の2 10日：6年生 21日：2年生と3年生
- ・ 5年生は、24日～26日まで、自然教室が予定されています。お家で作るお弁当はありません。
- ・ 応募してみませんか？ …… 『親子で作る学校給食メニューコンクール』 ……

詳しい内容については、配布された別紙をご覧ください。校内の締め切りは6月末日です。

