

# 6月こんだてよていひょう



2019年

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざりょうとそのはたらき			1人 たんぱく しつ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
4	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 23.8
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・にんじん・はねぎ	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
		くだもの			ニューサマーオレンジ	
5	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 25.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・グリーンピース	
		こふきいも	じゃがいも			
		しめじスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな	
<b>6月4日～10日は ほとくちのけんこうしょうかん です</b>						
6	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662 29.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・こまつな	
		おおふくめとじゃこのごまあげ	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	おおふくめ・ちりめんじゃこ		
		やさいスープ		とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ	
7	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 22.2
		ゆかりごはん	こめ・むぎ		ゆかり	
		さといもみしまコロッケ	さといも・パンこ・こむぎこ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
		きりこんぶとぶたにくのいため	ごまあぶら・さとう	ぶたにく・いとこんぶ・なまあげ	しょうが・にんじん	
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
10	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 24.1
		チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
		オムレツ	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
		キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
		オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・こまつな	
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
11	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 28.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのしおやき		さば	しょうが	
		ひじきのいために	あぶら・さとう	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
		ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
		くだもの			メロン	
<b>12日～18日は むるさときょうしょうかん です</b>						
12	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 28.6
		ジャーチャーめん(めん)	こむぎこ			
		(しる)	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ・はねぎ	
		しらすいりしゅうまい	ラード・さとう・こむぎこ	たらのすりみ・しらす・だいずこ	たまねぎ・しょうが	
		からしあえ			こまつな・キャベツ	
		くだもの			すいか	
13	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 20.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら	ぶたにく・だいずふんまつ	たまねぎ	
		ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・こまつな・キャベツ	
		とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
		かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおけずりぶし・いわしけずりぶし		
14	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 26.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
		なっとう		なっとう		

17日からは裏面をごらんください。

☆お知らせ☆

- ・1日(土)運動会のため、3日(月)はお休みです。がんばった体をゆっくり休めましょう。
- ・18～20日は、4年生は三島めぐりのため、給食がありません。お弁当を持たせてください。
  - 18日(水) 4年3組
  - 19日(木) 4年2組
  - 20日(金) 4年1組
- ・27日(木) 2年生は食育講座のため、給食がありません。お弁当を持たせてください。

マスクのご準備  
お願いします

ひ ご 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			I 補 給 - (kcal) だ ん ば く し つ (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 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 23.9
		こまつなぶたどん (ごはん)	こめ・むぎ			
		(く)	しらたき・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・こまつな	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
		なつみかんゼリー	さとう		あまなつみかん	
18 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 25.5
		ツナごはん	こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ・グリーンピース	
		くろはんべんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ コーンフラワー・あぶら	さば・いわし・たら	せんちゃ	
		にびたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
19 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 24.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		あじのわふうピザやき	さとう・バター	あじ・みそ・チーズ	しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン	
		コーンポテト	バター・じゃがいも		ホールコーン	
		にくだんごのスープ	パンこ・でんぷん・さとう・はるさめ	とりにく・だいすこ	たまねぎ・にんじん・はねぎ ほししいたけ・だいこん	
20 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 22.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		やきつくね	ラード・でんぷん・さとう	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
		あげなすのこうみあえ	あぶら・ごま・ごまあぶら		なす・しょうが・にんにく・たまねぎ・はねぎ	
		トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・こまつな	
21 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 20.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお		
		(ソース)	さとう・ごま			
		おひたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
24 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 20.7
		カレーライス (カレーごはん)	こめ・むぎ			
		(ルウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だいす・だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ピーマン	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	
25 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 28.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いかのこうみやき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
		ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・こまつな・キャベツ	
		かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
26 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572 22.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのなつやさいぞえ	あぶら・でんぷん・オリーブオイル	たら	にんにく・たまねぎ・ズッキーニ・なす トマト・トマトピューレ・ピーマン	
		やさいソテー	あぶら		もやし・こまつな・ホールコーン	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	
27 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 23.7
		ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・さやいんげん	
		やしししゃも		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・こんぶ	だいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
		みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
28 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 22.5
		しょくパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
		ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいす・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリーンピース	
		ドレッシングあえ	あぶら・さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン	
		ブルーベリージャム	みずあめ・さとう		ブルーベリー	

今月の給食は19回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

☆ふるさと給食週間☆

6月12日から18日までは、ふるさと給食週間です。ふるさと給食週間中は、三島市でとれる地場産物や静岡県内産の食材を給食に多く取り入れます。給食を通じて静岡県や三島市の良いところをさがしてみましょ。18・19日は、生産者さんとの会食もあります。



食事の後は歯みがきをしよう！

食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除きましょう。

