

6月こんだてよていひょう



令和3年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I 補 給 - (kcal) 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	
1	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 24.9
		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	
		オムレツ	でんぷん・さとう・だいすあぶら	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	
		クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・だしふんにゅう・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	
2	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 23.7
		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	
		ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
		わかめスープ	あぶら・ごま	わかめ	たまねぎ・にんじん	
かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし				
3	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 24.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		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		
		ごもくまめ	こんにゃく	だいす・とりにく	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり				
4	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 20.0
		カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
		カレーライス(ルウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
		アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう	
8	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.0
		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	
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	だいこん・はねぎ	
くだもの			れいとうみかん			
9	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 22.0
		みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ			
		みそラーメン(しる)	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ	
		ポークパオス	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう ごまあぶら	ぶたにく・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
		ハムとにらのちゅうかいため	あぶら・ごまあぶら・はるさめ	ハム・ちくわ	にら・はくさい	
10	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 28.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなとだいすのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	だいす・さわら	しょうが	
		おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
		かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
11	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 27.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのしおこうじやき		さけ		
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく	きりほしだいこん・キャベツ・にんじん	
		くだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
★14日～18日はふるさと給食週間です★						
14	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 27.0
		ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・ほししいたけ	
		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	さば・いわし・たら・だいすたんぱく	せんちゃ	
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		すましじる	やきふ	かまぼこ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	
15	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 23.0
		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・だいす・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・はねぎ	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら		にんじん・きゅうり	
		くだもの			ニューサマーオレンジ	

16日から30日は裏面をごらんください。

☆お知らせ☆

- ・5日(土) 運動会のため、7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日(金) 6年生は韮山史跡めぐりのため、給食がありません。お弁当の用意をお願いします。

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>	
16	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 22.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		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	
		やさいソテー	バター		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
		とんじる	こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
		かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおけずりぶし・いわしけずりぶし		
17	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 20.0
		こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
		こまつなぶたどん(く)	あぶら・しらたき・さとう・でんぶん	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	わかめ・みそ	えのき・はねぎ	
		くだもの			すいか	
18	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 20.0
		ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ・ごま	ぶたにく	こまつな	
		しらすいりしゅうまい	あぶら・さとう・こむぎこ	たらのすりみ・しらす・だいすこ	たまねぎ・しょうが	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・キャベツ	
		にらたまスープ	でんぶん	たまご	たまねぎ・にら	
21	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 26.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのマヨネーズやき	パンこ・マヨネーズ	さわら	パセリ	
		ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいす・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
22	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 22.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・ピーマン・キャベツ	
		ぎょうざ	あぶら・でんぶん・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん	ベーコン・とうふ	たまねぎ・チンゲンサイ	
23	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 25.1
		あげパン	あぶら・こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう・きなこ		
		ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん	
24	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 24.6
		おさくらごはん	こめ・むぎ			
		にしよくだん(ツナそばろ)	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
		にしよくだん(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			れいとうみかん	
25	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 26.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
		エリンギソテー	バター・でんぶん		エリンギ・こまつな・キャベツ	
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぶん	とりにく・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
28	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 20.1
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		だいすコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・こめこ	だいす	たまねぎ	
		やさいソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・コーン	
		みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
29	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 23.2
		ごほういりハッシュドポーク(ごはん)	こめ・むぎ			
		ごほういりハッシュドポーク(ルウ)	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
		くだもの			アップルコンポート	
30	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 21.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さんまのかぼすレモンに	さとう・さつまいもでんぶん	さんま	かぼすかじゅう・レモンペースト・レモンかじゅう	
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ			

今月の給食は21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14日～18日は、ふるさと給食週間です。ふるさと給食週間とは、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る週間です。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よう♪

