



6月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	うけとけ	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) 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	<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	土		うんどうかい	おべんとうの用意をお願いします！			
4	火		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ じゃがいも ごま油 さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ	はねぎ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん にんじん きゅうり ニューサマーオレンジ	602 1.6
5	水		こめこいりまるパン ぎゅうにゅう ポテトグラタン やさいスープ アーモンドフィッシュ	こむぎこ ショートニング さとう こめこ バター こむぎこ じゃがいも アーモンド ごま さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ベーコン いわし	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ はねぎ	632 2.5
6	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき こまつなとひじきのにびたし みそしる くだもの	こめ むぎ カレーこ こめ油 わかめ みそ	ぎゅうにゅう さば チーズ ひじき あぶらあげ わかめ みそ	こまつな キャベツ えのきだけ はねぎ はっさく	531 1.9
7	金		☆ 4の2 みしまめぐり ☆ おべんとうの用意をお願いします！ むぎごはん ぎゅうにゅう さわらとだいずのカシューナッツあえ にびたし みそしる	こめ むぎ こめ油 カシューナッツ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう だいず さわら みそ	しょうが こまつな キャベツ コーン だいこん しめじ はねぎ	647 2.3
10	月		むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ こまつなのにびたし ぐたくさんみそしる のりふりかけ	こめ むぎ こむぎこ パンこ こめ油 こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも みそ のり	こまつな しめじ だいこん にんじん なす はねぎ	540 1.9
11	火		むぎごはん ぎゅうにゅう がんもどきのにつけ おひたし みそしる ちりめんつくだに	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう がんもどき わかめ みそ こざかな	こまつな キャベツ はねぎ しょうが	531 2.4
12	水		☆ 4の1 みしまめぐり ☆ おべんとうの用意をお願いします！ むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものミートカレー ドレッシングあえ	こめ むぎ じゃがいも こめ油 クチャップ ソース さとう こめ油	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんにく しょうが パセリ にんじん ピーマン にんじん キャベツ きゅうり コーン	584 2.2
13	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さんしょくどん さんしょくどん わかめスープ	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ こめ油 さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご わかめ	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ いら	570 2.1
14	金		むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに みそしる のりのつくだに くだもの	こめ むぎ こめ油 じゃがいも さとう かたくりこ さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ みそ のり	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース しめじ だいこん はねぎ ひらいのすいか	651 1.7
17	月		むぎごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ ワンタンスープ	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ごま油 ワンタン ごま油 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ぶたにく	ほししいたけ にんじん さやいんげん にんじん だいこん しめじ ねぶかねぎ	561 1.6
18	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	こめ むぎ バター こむぎこ こめ油 クチャップ じゃがいも ソース こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト グリンピース レタス キャベツ きゅうり コーン	617 1.3

19日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	くまひん	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (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	<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		
☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 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		ちゅうかめん	こむぎこ かんすい		641 3.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメン (つゆ)	ごめ油 ごま油 ごま	ぶたにく みそ		ふるね にんにく にんじん キャベツ
			しらすいりしゅうまい	豚脂 さとう こむぎこ	たら しらす だいすこ		コーン はねぎ
			ごまあえ	ごま さとう			たまねぎ しょうが
20	木		むぎごはん	こめ むぎ		559 2.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			こまつなぶたどん	こんにゃく ごめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく		こまつな たまねぎ たけのこ
			わかめスープ	ごま	ベーコン わかめ		たまねぎ しめじ はねぎ
			くだもの				サンフルーツ
☆ 6年生 心の劇場 ☆ おべんどうの用意をお願いします！							
21	金		むぎごはん	こめ むぎ		595 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	さけ		
			ごまあえ	ごま さとう			こまつな キャベツ
			みそしる	かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	たら だいすたんぼく とうにゅう みそ		たまねぎ はねぎ
☆ ふるさと給食週間 ☆ 24～28日の1週間は、地場産物を、いつもより活用した給食にします！							
24	月		むぎごはん	こめ むぎ		554 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくだんごのあますあえ	パンこ かたくりこ さとう こめあぶら	とりにく だいす		たまねぎ にんじん はねぎ
			やさしいソテー	ごめ油 バター			キャベツ こまつな コーン
			みそしる	じゃがいも	みそ		しめじ たまねぎ はねぎ
25	火		むぎごはん	こめ むぎ		594 1.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			くろはんべんのおちゃあげ	こむぎこ さとう あぶら	さば いわし たまご		おちゃ
			ごまあえ	ごま さとう			こまつな キャベツ
			すましじる	やきふ	とうふ みそ		だいこん にんじん はねぎ
☆ 3年生 校外学習 ☆ おべんどうの用意をお願いします！							
26	水		むぎごはん	こめ むぎ		549 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちくぜんに	ごめ油 こんにゃく じゃがいも さとう	とりにく ちくわ		にんじん ごぼう たけのこ
			みそしる		わかめ みそ		ほししいたけ グリンピース
			くだもの				こまつな だいこん
27	木		むぎごはん	こめ むぎ		584 1.8	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばの	ごめ油	さば		
			きのこあんかけ	さとう かたくりこ			たまねぎ しめじ ほししいたけ にんじん
			とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ		えのきだけ たけのこ こまつな
28	金		むぎごはん	こめ むぎ		552 1.8	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さともみしまコロッケ	さともみ さとう なたねあぶら	だいす ぶたにく		たまねぎ
			おひたし	こむぎこ かたくりこ ごめ油			こまつな キャベツ
			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 しめじ ほうれんそう
ふりかけ	ごま	さけ					

・ 今月の給食は19回の予定です！



- ・ **平井のすいか** : 14日と26日に使用する函南町平井地区で栽培されたすいかのことです。
甘く、シャリシャリとした食味のすいかで、ほどよく冷やして食べると、こたえられせんよ！

※ 詳しいことは、JA三島函南ホームページをご覧ください。

<http://mkja-shizuoka.jp/>



- ・ **ほれいしょ** : 6月、7月に使用するじゃがいもは、三島の生産者 山田さんのお芋です。
- ・ **たまねぎ、しめじ** : 三島の生産者 荒川さんのたまねぎ、しめじです。

