



6月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	よめい	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	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 ぎゅうにゅう みそラーメン (つゆ) しらすいりしゅうまい ごまあえ	こむぎこ かんすい こめ油 ごま油 ごま 豚脂 さとう こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たら しらす だいすこ	ぶるね にんにく にんじん キャベツ コーン はねぎ たまねぎ しょうが こまつな キャベツ	641 3.6
20	木		むぎごはん ぎゅうにゅう こまつなぶたどん わかめスープ くだもの	こめ むぎ こんにゃく こめ油 さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	こまつな たまねぎ たけのこ たまねぎ しめじ はねぎ サンフルーツ	559 2.4
			☆ 6年生 心の劇場 ☆ おべんとうの用意をお願いします！				
21	金		むぎごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき ごまあえ みそしる	こめ むぎ マヨネーズ パンこ ごま さとう かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ たら だいすたんぼく とうにゅう みそ	こまつな キャベツ たまねぎ はねぎ	595 1.9
			☆ 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 ぎゅうにゅう にくだんごのあますあえ やさいソテー みそしる	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう こめあぶら こめ油 バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす みそ	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ こまつな コーン しめじ たまねぎ はねぎ	554 2.0
			☆ 3年生 校外学習 ☆ おべんとうの用意をお願いします！				
25	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ころはんべんのおちゃあげ ごまあえ すましじる くだもの	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら ごま さとう やきふ	ぎゅうにゅう さば いわし たまご とうふ みそ	おちゃ こまつな キャベツ だいこん にんじん はねぎ ひわ	586 1.2
26	水		むぎごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに みそしる くだもの	こめ むぎ こめ油 こんにゃく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ みそ	にんじん こほう たけのこ グリンピース ほししいたけ こまつな だいこん ひらいのすいか	532 1.9
27	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さばの きのごあんかけ とんじる くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しめじ ほししいたけ にんじん えのきだけ たけのこ こまつな こほう にんじん だいこん はねぎ メロン	584 1.8
28	金		むぎごはん ぎゅうにゅう さともみしまコロッケ おひだし トマトとたまごのスープ ぶりかけ	こめ むぎ さともみ さとう なたねあぶら こむぎこ かたくりこ こめ油	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	たまねぎ こまつな キャベツ たまねぎ トマト しめじ ほうれんそう	552 1.8

・ 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/>



- ・ **ぼれいしょ** : 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。

