



6月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	イラスト	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	金		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 こま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	しょうが にんにく たまねぎ だけのこまつな たまねぎ えのきだけ はねぎ れいとうみかん	595 1.8
2	土		うんどうかい	おべんどうの用意をお願いします！			
5	火		すきやきごはん ぎゅうにゅう はるさめときゅうりのいためもの しめじスープ	こめ むぎ さとう こめ油 こめ油 はるさめ ごま油	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ パセリ	594 2.7
6	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 おちたまごふりかけ	こめ むぎ こめ油 こんにゃく さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ みそ	ほししいたけ にんじん ごぼう だけのこ グリンピース だいこん こまつな ひらいたまご せんちゃ いんげんまめ かぼちゃ にんじん	563 2.0
7	木		ツイストげんまいりパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの	こむぎこ ショートニング さとう げんまい バター こむぎこ こめ油 じゃがいも トマトケチャップ トマトピューレ ソース こめ油 さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり ホールコーン きよみオレソ	641 2.1
8	金		たかなチャーハン ぎゅうにゅう ビーンズサラダ とうふとチンゲンサイのスープ ブルーンヨーグルト	こめ むぎ ごま油 こま さとう ごま油 かたくりこ さとう	とりにく ぎゅうにゅう だいず ベーコン とうふ ヨーグルト	ぶるね ねぶかねぎ たかなづけ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン しめじ チンゲンサイ ブルーン	612 2.6
11	月		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため こまつなサラダ みそしる	こめ むぎ トマトケチャップ ウスターソース さとう こめ油 ごま油 さとう こま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ キャベツ パセリ こまつな キャベツ ホールコーン しめじ はねぎ	581 2.2
12	火		むぎごはん ぎゅうにゅう たらのマヨネーズやき ごまあえ みそしる	こめ むぎ マヨネーズ パンこ さとう こま じゃがいも	ぎゅうにゅう たら みそ わかめ	たまねぎ えのきだけ はねぎ	589 2.2
13	水		☆ 4の1 みしまめぐり ☆ おべんどうの用意をお願いします！				
13	水		むぎごはん ぎゅうにゅう トングドワフ パンサンスー もずくのちゅうかさスープ	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ごま油 さとう はるさめ ごま油 かたくりこ ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ たまご	ほししいたけ にんじん さやいんげん しょうが きゅうり にんじん にんじん たまねぎ はねぎ	671 2.2
14	木		☆ 4の2 みしまめぐり ☆ おべんどうの用意をお願いします！				
14	木		とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ クリームスープ	こめ むぎ パター こめ油 さとう バター こむぎこ じゃがいも	とりにく だいず ぎゅうにゅう 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 グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ	630 2.6
15	金		むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごまあえ すましじる くだもの	こめ むぎ さとう ひまわり油 こま さとう やきふ	ぎゅうにゅう たまご とうふ	こまつな キャベツ にんじん だいこん はねぎ さくらんぼ	531 1.6
☆ ふるさと給食週間 ☆ 18～22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！							
18	月		むぎごはん ぎゅうにゅう おやくどん みそしる くだもの	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ あぶらあげ みそ	だけのこ ほししいたけ にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな れいとうみかん	622 2.1

19日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	つゆ	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	火		むぎごはん	こめ むぎ		560 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にじますの きのごあんかけ	こめ油 さとう かたくりこ	にじます		たまねぎ しめじ えのきだけ ほししいたけ にんじん たけのこ こまつな
			みそしる くだもの	じゃがいも	とうふ わかめ みそ		はねぎ ニューサマーオレンジ
20	水		むぎごはん	こめ むぎ		651 1.8	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいものそばろに	こめ油 じゃがいも さとう かたくりこ	とりにく だいず		しょうが たまねぎ にんじん グリンピース
			みそしる つくだに くだもの	さとう みずあめ	のり		しめじ だいこん はねぎ ひらいのすいか
21	木		ちゅうかめん	こむぎこ かんすい		593 3.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメン (つゆ)	こめ油 ごま油 ごま	ふたにく みそ		ぶるね にんにく にんじん キャベツ ホールコーン もやし はねぎ
			さくらえびしゅうまい	こむぎこ 豚脂 かたくりこ さとう ねぎ油	すけそうだら さくらえび だいず (ねぎ油由来)		たまねぎ
こまつなソテー	こめ油		こまつな しめじ たけのこ				
22	金		むぎごはん	こめ むぎ		586 1.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	さとう じゃがいも パンこ こめ油	ふたにく だいず たまご 全粉乳		たまねぎ
			おひたし おさく	こめ油 さといも こんにゃく さとう	とりにく		こまつな キャベツ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ
25	月		むぎごはん	こめ むぎ		598 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくだんごのあますあんがらめ	こめ油 パンこ かたくりこ さとう とりにく だいず			たまねぎ にんじん はねぎ
			やさしいソテー	こめ油 バター			キャベツ こまつな ホールコーン
みそしる	じゃがいも	みそ	しめじ たまねぎ はねぎ				
☆ 6年生 心の劇場 ☆ おべんとうの用意をお願いします！ ☆ 1年生保護者 給食参観・試食会 ☆							
26	火		むぎごはん	こめ むぎ		584 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのこうみやき	ごま油 さとう ごま	さば		しょうが にんにく にら
			おひたし みそしる くだもの	じゃがいも	わかめ みそ		こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ はねぎ ニューサマーオレンジ
27	水		むぎごはん	こめ むぎ		607 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくとじゃがいものあげに	こめ油 かたくりこ じゃがいも さとう	とりにく		しょうが じゃがいも ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん
			おひたし みそしる		あぶらあげ みそ		こまつな キャベツ しめじ だいこん はねぎ
☆ 5年生 自然教室 ☆ 28日・29日							
28	木		むぎごはん	こめ むぎ		557 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あじのひものすあげ	こめ油	あじ		
			はりはりサラダ	さとう ごま油 ごま	こんぶ		だいこん にんじん きゅうり ホールコーン
みそしる		とうふ みそ	しめじ たまねぎ はねぎ				
29	金		鶏肉のたきこむごはん	こめ むぎ オリーブオイル	とりにく	にんじん ビーマン たまねぎ にんにく	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			はるまき	はるさめ 豚脂 さとう ごま油	ふたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ	
			キャベツのソテー	みずあめ 大豆油 こむぎこ こめ油		にら にんにく ししいたけ	
じゃがいもときのこのスープ	こめ油	にんじん キャベツ					
とりにく だいず だっしゆんにゅう	バター こむぎこ こめ油 じゃがいも	とりにく だいず だっしゆんにゅう	たまねぎ エリンギ しめじ パセリ				
ぎゅうにゅう こなチーズ		ぎゅうにゅう こなチーズ					

・ 今月の給食は20回の予定です！

・ **平井のすいか** : 6日と20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、こたえられませんよ！

※ 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。

・ **こまつな** : 三島の生産者 林さんのこまつなです。

