



6月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	くみこ	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>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
				おもにエネルギーのもとになる食品 <small>（食料品）</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>（食料品）</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>（食料品）</small>	
1	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに みそしる のりふりかけ くだもの	こめ むぎ こめ油 こんにゃく さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ とうふ みそ のり	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こまつな しめじ ニューサマーオレンジ	537 2.3
2	水		むぎごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき こまつなのびたし くだくさんみそしる 県内産みかんのタルト	こめ むぎ マヨネーズ パンこ さとう こんにゃく じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう みずあめ こめこ	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご れんにゅう	パセリ こまつな キャベツ にんじん しめじ ごぼう えのきたけ はねぎ みかん果汁	689 2.3
3	木		むぎごはん ぎゅうにゅう やきつくね ちくわとやさいのいためもの えのきたたまごのスープ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら こめ油 はるさめ ごま油 かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ちくわ ハム たまご	キャベツ にら キャベツ たまねぎ えのきたけ はねぎ	552 2.0
☆ 歯と口の健康週間 ☆ 4日～10日はよくかんで食べるメニューやカルシウムの多い食材を活用します							
4	金		だいずわかめごはん ぎゅうにゅう がんもどきのにつけ ごもくきんぴら みそしる	こめ むぎ さとう さとう こめ油 しらたき さとう ごま	だいず わかめ ぎゅうにゅう がんもどき さつまあげ みそ あぶらあげ みそ	 ごぼう にんじん いんげん キャベツ にんじん はねぎ	544 2.6
7	月		むぎごはん ぎゅうにゅう やきししゃも きりほしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる れいとうりんご	こめ むぎ こめ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ ぶたにく みそ わかめ	 ほしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ りんご	561 2.1
8	火		むぎごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ わかめスープ だいずのふりかけ	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ごま油 さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ だいず ちりめんじゃこ かつおぶし	しょうが ほししいたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん	577 1.9
9	水		よこわりパン ぎゅうにゅう ハンバーグ(ケチャップソース) やさいソテー コーンスープ	こむぎこ ショートニング さとう さとう かたくりこ 豚脂 こめ油 バター こむぎこ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム トマトピューレ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ホールコーン クリームコーン ほうれんそう	659 3.0
10	木		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 かきたまじる れいとうみかん	こめ むぎ こめ油 カシューナッツ かたくりこ さとう さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう だいず さわら あぶらあげ たまご とうふ	 こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ はねぎ みかん	666 1.9
11	金		むぎごはん ぎゅうにゅう カレー グリーンサラダ かこうごさかな	こめ むぎ こめ油 じゃがいも カレールウ こめ油 さとう さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ いわし	しょうが にんにく 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	603 2.2
14	月		むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのトマトに ごまあえ ポテトスープ れいとうみかん	こめ むぎ さとう こめこ ごま さとう こめ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ベーコン	たまねぎ トマトピューレ レモン果汁 キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんじん パセリ みかん	601 2.0
15	火		むぎごはん ぎゅうにゅう おやかどん みそしる ココアプリン	こめ むぎ さとう ココアプリンのもと	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ みそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース なす たまねぎ えのきたけ はねぎ	641 2.3
16	水		ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン (つゆ) ぎょうざ エリンギソテー	こむぎこ かんすい こめ油 ごま油 ごま 豚脂 かたくりこ さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた みそ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン はねぎ キャベツ たまねぎ にら しょうが エリンギ キャベツ チンゲンサイ	615 2.2



17日からは、裏面をみてください。
※果物等は変更になることがあります。

ひょうび	ようび	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	
17	木	むぎごはん	こめ むぎ			661 2.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		とうふのカレー	こめ油 カレールウ	ぶたにく だいず とうふ こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	
		じゃがいものちゅうかさサラダ れいとうみかん	じゃがいも ごま油 さとう		にんじん きゅうり ホールコーン みかん	
18	金	むぎごはん	こめ むぎ			627 2.2
		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	こめ油 かたくりこ さとう じゃがいも	とりにく	しょうが しいたけ にんじん たけのこ いんげん	
		チンゲンサイのスープ かたぬきチーズ	かたくりこ	ベーコン とうふ かにかまぼこ チーズ	たまねぎ チンゲンサイ	
☆ ふるさと給食週間 ☆ 21~25日は、地場産物をいつもより活用した給食にします！						
21	月	むぎごはん	こめ むぎ			561 1.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		かんしょみしまコロッケ	みしまかんしょ こむぎ パンこ こめ油	とうにゅう	たまねぎ	
		おひたし		かつおぶし	こまつな キャベツ コーン	
		みそしる	やきふ	みそ わかめ	たまねぎ しめじ はねぎ	
22	火	のりのつくだに	さとう みずあめ かたくりこ	のり		574 2.9
		おさくらごはん	こめ むぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		あつやきたまご	さとう しょうぶつ油	たまご しらす あおさのり		
23	水	おさく	さといも こんにやく こめ油 さとう	とりにく	だいこん にんじん ごぼう たけのこ ほしいたけ	578 2.4
		みそしる		あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
		むぎごはん	こめ むぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
24	木	ぶたにくのソースいため	こめ油 さとう	ぶたにく	トマトソース たまねぎ パセリ	645 2.7
		キャベツのソテー	こめ油		にんじん キャベツ	
		しめじスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	
		くだもの			きよみオレンジ	
25	金	むぎごはん	こめ むぎ			566 2.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		こまつなぶたどん	こんにやく こめ油 さとう かたくりこ かき油	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ こまつな	
		すましじる		なるとまき とうふ	えのきたけ はねぎ ひらいのすいか	
28	月	くだもの				582 2.4
		コーンピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ にんじん ホールコーン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
29	火	ドレッシングあえ	さとう こめ油		にんじん キャベツ きゅうり	578 2.9
		じゃがいもとウインナーのトマトに	バター こむぎ じゃがいも	ベーコン ウインナー	たまねぎ トマト グリンピース	
		ひじきごはん	こめ むぎ	とりにく ひじき	にんじん ほしいたけ いんげん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
30	水	ポークパオズ	こむぎこ かたくりこ パンこ ごま油 さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	594 2.6
		ちゅうかいため	こめ油	ハム	たけのこ キャベツ チンゲンサイ	
		にらたまスープ	こめ油 かたくりこ	たまご	たまねぎ きくらげ にら	
		イチゴミルクデザート	さとう みずあめ	れんにゅう	いちご果汁	

食事の前にはていねいに手を洗おう

●手の洗い方



水だけ、チョットだけの
手洗いは、バイキン
をよるこぼせるぞ！

ちょっと
しめっている方が
すきだよ



水でかたんに洗ったのでは、
つめやしわの中にある菌が水分を
吸収して手の表面に出るため、
かえって菌が多くなります。

＊ おしらせ ＊

- ・ 今月の給食は22回の予定です。
- ・ 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
よくかんで食べるメニューや、カルシウムの多い食材を活用します。
- ・ 6月21日～25日はふるさと給食週間です。
三島市や静岡県内でとれる食材をいつもより活用します。

<今月の野菜等の生産者さん紹介>

- ・ **こまつな** : 生産者の林さん
- ・ **たまねぎ、しめじ** : 生産者の荒川さん
- ・ **じゃがいも、はねぎ** : 生産者の山田さん

