



6がつ こんだてよていひょう

三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
3 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	606 kcal 26.8 g 20.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マー ボードウフ	ぶたにく・とうふ・だいす・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・はねぎ にんにく・しょうが	でんぶん・あぶら・さとう	
	じゃがいものちゅうかサラダ		きゅうり・にんじん・とうもろこし	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	
4日～10日は「歯と口の健康週間」です。カルシウムたっぷりでかみごたえのある食材を使用した献立が登場します♪					
4 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	607 kcal 25.9 g 20.0 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごもくラーメンつけじる	ぶたにく	キャベツ・もやし・たけのこ・はねぎ にんじん・にんにく・しょうが	ごまあぶら・あぶら・でんぶん	
	やきぎょうざ（2個）	ぶたにく	キャベツ・にら・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぶん・さとう	
	おこのみまめ	しろいんげんまめ・きなこ		あぶら・さとう	
5 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	587 kcal 28.9 g 15.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかのこうみやき	いか・みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	ごまあぶら	
	はるさめサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・ごまあぶら・さとう	
	にくだんごスープ	とりにく・だいすこ	たまねぎ・だいこん・はねぎ	パンこ・でんぶん	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
6 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	633 kcal 25.9 g 20.7 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごぼういりハッシュドポーク	ぶたにく・だいすこ・だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にんにく しょうが・トマト（かんづめ）・グリンピース	こむぎこ・バター・なまクリーム あぶら	
	もやしとコーンのちゅうかあえ		もやし・とうもろこし・きゅうり	ごまあぶら・さとう	
9 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	609 kcal 21.0 g 26.4 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフリッター (1～3年:2本 4～6年:3本)	ししゃも・あおさ		こむぎこ・でんぶん・さとう・こめこ あぶら	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
	ぐだくさんじる	とうふ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ	じゃがいも・こんにゃく	
10 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	573 kcal 27.9 g 19.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき	さば・チーズ			
	きりぼしだいこんのサラダ	こんぶ	きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん	ごまあぶら・さとう	
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも・あぶら	
11 (水)	ちゅうかさいはん	ぶたにく	こまつな・たけのこ	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら・さとう	583 kcal 27.6 g 23.9 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークシュウマイ (1～3年:2個 4～6年:3個)	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	こむぎこ・パンこ・でんぶん・さとう	
	エリンギとアーモンドのソテー		エリンギ・チンゲンサイ	アーモンド・オリーブオイル・でんぶん	
	はるさめスープ	とりにく	にんじん・たまねぎ・キャベツ・はねぎ	はるさめ・ごまあぶら	
12 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	650 kcal 28.3 g 24.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいすのナッツあえ	さわら・だいす	しょうが	カシューナッツ・でんぶん・あぶら さとう	
	にびたし	ひじき・あぶらあげ	こまつな・キャベツ	あぶら・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
13 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	576 kcal 24.6 g 20.7 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にょくそぼろどん				
	かつおそぼろ	かつおあぶらづけ・だいす	にんじん・グリンピース・しょうが	あぶら・さとう	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	みそとうにゅうじる	ぶたにく・とうにゅう・みそ	だいこん・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



6月16日～20日は「ふるさと給食週間」

ふるさと給食週間中は三島市や静岡県でとれる食材をたくさん使った献立が登場します。三島市や静岡県のおいしい食材について、給食を通して勉強しましょう。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる	からだ おもに体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
		16日～20日は「ふるさと給食週間」です！ 三島市や静岡県でとれる食材をたくさん使った献立が登場します！			
16 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう みしまコロッケ・ソース にんじんきんぴら トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご・とりにく・とうふ	たまねぎ にんじん トマト・たまねぎ・パセリ	こめ・むぎ じゃがいも・パンこ・あぶら・さとう こんにゃく・ごま・さとう でんぶん	604 kcal 21.3 g 22.2 g 2.1 g
17 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのおちゃフライ こまつなのおかかあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう くろはんぺん（さばすりみ いわしすりみ・たらすりみ） かつおけずりぶし とりにく・とうふ	せんちゃ パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぶん こまつな・キャベツ だいこん・にんじん・はねぎ	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぶん じゃがいも・こんにゃく・でんぶん	563 kcal 23.3 g 18.6 g 2.0 g
18 (水)	おちゃいりパン ぎゅうにゅう みしまトマトのポークビーンズ わかめとかつおのサラダ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく・だいす かつおあぶらづけ・わかめ	せんちゃ ミニトマト・トマト・たまねぎ・にんじん グリンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	こむぎこ・ショートニング・さとう じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら さとう	569 kcal 27.6 g 22.5 g 2.2 g
19 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう たらのなつやさいぞえ たらフライ なつやさいソース こふきいも コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく トマト・たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく・ピーマン あおのり たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ・でんぶん・あぶら オーリーブオイル・さとう じゃがいも あぶら	612 kcal 25.4 g 19.3 g 2.3 g	
20 (金)	★なかよし学級は「なかよし運動会」のため給食がありません。				
20 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじやが こまつなみそしる はまなこのりつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん・たまねぎ・えだまめ こまつな・キャベツ・えのきたけ のり	こめ・むぎ トマト・たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく・ピーマン あおのり たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	571 kcal 26.2 g 15.6 g 2.3 g	
23 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどんのぐ ちゅうかコーンスープ なつみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく・いか たまご・わかめ・とうふ のり	こめ・むぎ キャベツ・たまねぎ・もやし・こまつな にんじん・ほししいたけ とうもろこし・にんじん なつみかん	612 kcal 28.2 g 15.9 g 2.4 g	
24 (火)	ツナピラフ ぎゅうにゅう スペニッシュオムレツ ポテまめサラダ マカロニスープ	かつおあぶらづけ・だいす ぎゅうにゅう たまご・チーズ・ベーコン・ぎゅうにゅう だいす ベーコン	たまねぎ・にんじん・グリンピース たまねぎ きゅうり キャベツ・にんじん・えのきたけ・こまつな とうもろこし	592 kcal 24.7 g 24.6 g 2.3 g	
25 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまいりソース やさいのいそかあえ ごじる	ぎゅうにゅう あじ のり とりにく・だいす・あぶらあげ・みそ	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら ごま・さとう こまつな・キャベツ ごぼう・なめこ・だいこん・たまねぎ にんじん・はねぎ	598 kcal 27.9 g 20.8 g 2.2 g	
26 (木)	★6年生、なかよしの6年生は社会科見学のため給食がありません。				
26 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけとカシューナッツの ちゅうかあえ さんしょくあえ だいこんスープ	ぎゅうにゅう さけ ねぶかねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・えのきたけ・はねぎ	こめ・むぎ カシューナッツ・かきあぶら・でんぶん ごまあぶら・あぶら・さとう さとう	596 kcal 25.6 g 22.3 g 2.4 g	
27 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんづけ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいす・だっしふんにゅう チーズ だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	こめ・むぎ たまねぎ・にんじん・セロリ グリンピース・にんにく・しょうが だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ あぶら・さとう	627 kcal 26.3 g 19.9 g 2.2 g	
30 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのピカタ こまつなとかつおのごまあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく・たまご・チーズ かつおあぶらづけ ぶたにく・わかめ	こめ・むぎ こむぎこ ごま・さとう こむぎこ・ごまあぶら	620 kcal 29.1 g 22.7 g 2.2 g	

*都合により献立内容を変更する場合があります。