



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 ちょうし 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 | | | |
| | マーボ豆腐 | ぶたにく・とうふ・だいず・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 | でんぷん・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・でんぷん | |
| | 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・でんぷん・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・だいずこ | たまねぎ・だいこん・はねぎ | パンこ・でんぷん | |
| | 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・だいず・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)・グリーンピース | 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・でんぷん・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・でんぷん・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・でんぷん | |
| | 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  | | | |
| | さわらとだいずのナッツあえ | さわら・だいず | しょうが | カシューナッツ・でんぷん・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 | | | |
| | にしよくそばろどん | | | | |
| | かつおそばろ | かつおあぶらづけ・だいず | にんじん・グリーンピース・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？

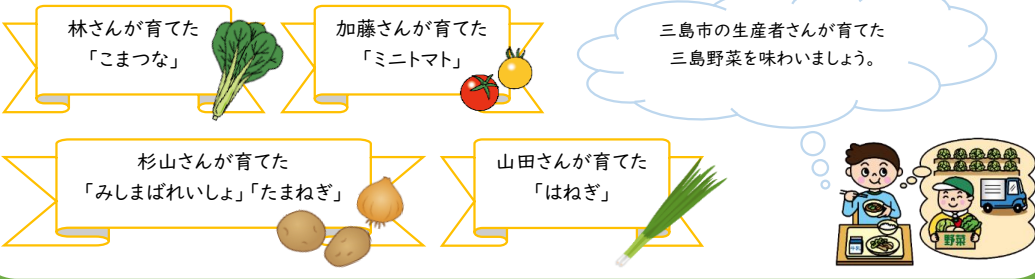
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

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 ちょうし 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 | | | こめ・むぎ | 604 kcal 21.3 g 22.2 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |  | | |
| | みしまコロッケ・ソース | ぶたにく | たまねぎ | じゃがいも・パンこ・あぶら・さとう | |
| | にんじんきんぴら | あぶらあげ | にんじん | こんにゃく・ごま・さとう | |
| | トマトとたまごのスープ | たまご・とりにく・とうふ | トマト・たまねぎ・パセリ | でんぷん | |
| 17 (火) | むぎいりごはん | | | こめ・むぎ | 563 kcal 23.3 g 18.6 g 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | くろはんぺんのおちゃフライ | くろはんぺん（さばすりみ いわしすりみ・たらすりみ） | せんちゃ | パンこ・こむぎこ・あぶら・でんぷん | |
| | こまつなのおかかあえ | かつおけずりぶし | こまつな・キャベツ | | |
| | けんちんじる | とりにく・とうふ | だいこん・にんじん・はねぎ | じゃがいも・こんにゃく・でんぷん | |
| 18 (水) | おちゃいりパン | だっしふんにゅう | せんちゃ | こむぎこ・ショートニング・さとう | 569 kcal 27.6 g 22.5 g 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | みしまトマトのポークビーンズ | ぶたにく・だいず | ミニトマト・トマト・たまねぎ・にんじん グリーンピース | じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら さとう | |
| | わかめとかつおのサラダ | かつおあぶらづけ・わかめ | キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし | ごまあぶら・さとう | |
| 19 (木) | むぎいりごはん | | | こめ・むぎ | 612 kcal 25.4 g 19.3 g 2.3 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | たらのなつやさいぞえ | | | | |
| | たらフライ | たら | | パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら | |
| | なつやさいソース | | トマト・たまねぎ・なす・ズッキーニ にんにく・ピーマン | オリーブオイル・さとう | |
| | こふきいも | | あおのり | じゃがいも | |
| | コンソメスープ | とりにく | たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ | あぶら | |
| 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。 | | | | 571 kcal 26.2 g 15.6 g 2.3 g |
| | むぎいりごはん | | | こめ・むぎ | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | にくじゃが | ぶたにく | にんじん・たまねぎ・えだまめ | じゃがいも・しらたき・さとう | |
| | こまつなのみそしる | なまあげ・みそ | こまつな・キャベツ・えのきたけ | | |
| | はまなこのりつくだに | のり | | さとう | |
| 23 (月) | むぎいりごはん | | | こめ・むぎ | 612 kcal 28.2 g 15.9 g 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | ちゅうかどんのぐ | ぶたにく・いか | 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 | でんぷん・ごまあぶら・あぶら | |
| | ちゅうかコンソメスープ | たまご・わかめ・とうふ | とうもろこし・にんじん | でんぷん | |
| | なつみかんゼリー | | なつみかん | さとう | |
| 24 (火) | ツナピラフ | かつおあぶらづけ・だいず | たまねぎ・にんじん・グリーンピース | こめ・むぎ・オリーブオイル | 592 kcal 24.7 g 24.6 g 2.3 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | スパニッシュオムレツ | たまご・チーズ・ベーコン・ぎゅうにゅう | たまねぎ | じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら | |
| | ポテまめサラダ | だいず | きゅうり | じゃがいも・さとう・ごまあぶら | |
| | マカロニスープ | ベーコン | キャベツ・にんじん・えのきたけ・こまつな とうもろこし | こむぎこ・あぶら | |
| 25 (水) | むぎいりごはん | | | こめ・むぎ | 598 kcal 27.9 g 20.8 g 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | あじフライ | あじ | | こむぎこ・パンこ・あぶら | |
| | ごまいりソース | | | ごま・さとう | |
| | やさいのいそかあえ | のり | こまつな・キャベツ | | |
| | ごじる | とりにく・だいず・あぶらあげ・みそ | ごぼう・なめこ・だいこん・たまねぎ にんじん・はねぎ | こんにゃく・ごまあぶら | |
| 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。 | | | | 596 kcal 25.6 g 22.3 g 2.4 g |
| | むぎいりごはん | | | こめ・むぎ | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | さけとカシューナッツの ちゅうかあえ | さけ | ねぶかねぎ・にんにく・しょうが | カシューナッツ・かきあぶら・でんぷん ごまあぶら・あぶら・さとう | |
| | さんしょくあえ | | キャベツ・にんじん・きゅうり | さとう | |
| 27 (金) | だいこんスープ | とりにく | だいこん・えのきたけ・はねぎ | | 627 kcal 26.3 g 19.9 g 2.2 g |
| | むぎいりごはん | | | こめ・むぎ | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | ポークカレー | ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう チーズ | たまねぎ・にんじん・セロリ グリーンピース・にんにく・しょうが | じゃがいも・カレールウ・あぶら | |
| | ふくじんづけ | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ | さとう | |
| 30 (月) | グリーンサラダ | | こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし | あぶら・さとう | 620 kcal 29.1 g 22.7 g 2.2 g |
| | むぎいりごはん | | | こめ・むぎ | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | |
| | とりにくのピカタ | とりにく・たまご・チーズ | | こむぎこ | |
| | こまつなとかつおのごまあえ | かつおあぶらづけ | こまつな・キャベツ・にんじん | ごま・さとう | |
| | ワナタンスープ | ぶたにく・わかめ | たまねぎ・にんじん・もやし | こむぎこ・ごまあぶら | |

*都合により献立内容を変更する場合があります。