



ひづけ	牛乳	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞	
1 (木)	○	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			653 26.3
			マーボーどうふ	でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・はねぎ・にんにく・しょうが	
		たまごスープ	ごまあぶら	たまご・かまぼこ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん		
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー		
2 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			572 27.6	
		あかうおのかすづけやき	さとう	あかうお			
		おひたし			こまつな・キャベツ・にんじん		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	なめこ・はねぎ		
		にしきふりかけ	ごま・ごまあぶら・さとう・あぶら	ちりめんじゃこ・だいず・かつおぶし	にんじん		
<b>と口の健康週間</b> にあわせ、5日(月)から9日(金)まで歯を丈夫にするカルシウムたっぷりなメニューや、歯ごたえのあるかみかみメニューが登場します！(🍷がついています。)							
5 (月)	○	ごぼういり ハッシュドポーク	むぎいりごはん	こめ・むぎ			655 21.2
			ルウ	こむぎこ・コーンスターチ・あぶら	ぶたにく・とうにゅう	ごぼう・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・グリーンピース・にんにく しょうが・トマト(かんづめ) キャベツ・きゅうり・にんじん	
		フレンチサラダ	ごま・さとう・あぶら	ハム	とうもろこし		
		にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	さとう	スキムミルク			
6 (火)	○	にしよくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			664 29.5
			ツナそばろ		ぶたにく・とりにく・きはだまぐろ こうやどうふ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・しょうが	
		いりたまご	さとう・あぶら	たまご			
		みそしる		わかめ・とうふ・あぶらあげ・みそ	はねぎ		
		くだもの(ニューサマーオレンジ)			ニューサマーオレンジ		
7 (水)	○	みそラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ			609 25.5
			ラーメンスープ	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ	キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん たけのこ・はねぎ・にんにく・しょうが	
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・あぶら ごまあぶら				
		かたぬきチーズ		チーズ			
8 (木)	○	さけとあおなのたきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	さけ・かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいごんは	575 23.5	
		ハンバーグの やさいあんかけ	とうふハンバーグ	あぶら	とうふ・おから・とりにく		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが
			やさいあんかけ	あぶら	ハム		たまねぎ・たけのこ・にんじん・ えのきたけ・さやいんげん
		こんこんじる	じゃがいも・こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・れんこん・だいごん・にんじん はねぎ		
9 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			614 24.8	
		ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも			
		きりぼしだいごんの やきそばふう	あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりぼしだいごん・キャベツ・にんじん さやいんげん		
		みそしる		なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
		のりふりかけ	ごま・さとう	のり・あおのり			
12 (月)	○	みしまやさい たっぷりカレー	カレーごはん	こめ・むぎ			723 19.3
			ルウ	じゃがいも・カレールウ・あぶら	とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・なす・トマト アスパラガス・にんにく・しょうが	
		ふくじんづけ	さとう		だいごん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは		
		フルーツカクテル	さとう		みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどうかじゅう		
13 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			641 29.1	
		ふくめに	じゃがいも・こんにやく・さとう	とりにく・なまあげ	たけのこ・にんじん・ほししいたけ さやいんげん		
		みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	だいごん・たまねぎ・はねぎ		
		しずおかけんさんなっとう		なっとう			
14 (水)	○	コーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ウインナー	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリーンピース	570 24.4	
		オムレツの トマトソースがけ	オムレツ	さとう・でんぷん・あぶら	たまご		
			トマトソース	さとう	ハム・だいず		トマト(かんづめ)・マッシュルーム たまねぎ
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・しめじ・にんじん ほうれんそう		
		あじつきごさかな	ごま・さとう	かたくちいわし			

★6/19(月)～23(金)はふるさと給食週間です★

6月は食育月間です。南小学校では19日～23日の一週間をふるさと給食週間とし、地場産物をたくさん使用した献立を実施します。子どもたちが、地元の農産物を知り、積極的に食することは、地域の食文化の伝統を守ることで、そして健全な心身を養い豊かな人間性を育む「食育」に繋がります。ご家庭でもぜひ地産地消に取り組んでみてください。



★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますのでご覧ください。

三島市立南小学校 検索

三島市立南小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食

牛乳は、おもに体をつくるもとになるあかのグループに分類されます。

15日から30日は裏面をご覧ください。

ひづけ	牛乳	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞	
15 (木)	○	ぶりカツどん	むぎいりごはん ぶりカツの ごまソースがけ やさいソテー	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう あぶら	ぶり	ソフトケール・キャベツ・にんじん えのきたけ・はねぎ	636 22.5
<div style="text-align: center;"> <b>★4-8組は、なかよし運動会のため給食はありません。</b> </div>							
16 (金)	○	ふうちゃんどん (みそあじ)	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ こんにやく・さとう・あぶら	ぶたにく・みそ	ごぼう・こまつな・たまねぎ・にんじん しめじ・しょうが たけのこ・にんじん・えのきたけ はねぎ	580 21.5
		さわにわん		はるさめ	とうふ・かまぼこ		
		こくさんレモンゼリー		さとう・みずあめ		レモンかじゅう	
<b>19日(月)から23日(金)までは『ふるさと給食週間』です。三島市や静岡県内でとれた食材をたくさん使用した献立が登場します！</b>							
ふるさと 給食週間 19 (月)	○	みしまにんじんのキャロットライス	こめ・むぎ	こめ・むぎ		にんじん	652 23.5
		とりにくのホワイトソース	こむぎこ	こむぎこ	とりにく・しろはなまめ ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム ほうれんそう	
		ロメインレタスのスープ			たまご・ベーコン	ロメインレタス・しめじ・たまねぎ にんじん	
		ひらいのすいか				すいか	
ふるさと 給食週間 20 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ	こめ・むぎ			601 22.0
		くろはんぺんのおちゃフライ	こむぎこ・パンこ・コーンフラワー でんぷん・さとう・あぶら	くろはんぺん(さば・いわし・たら)		せんちゃ	
		ごまあえ	ごま・さとう			こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
		はまなこさんのりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり			
ふるさと 給食週間 21 (水)	○	しずおかちやおちゃしょくパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		りよくちや	619 21.2
		しずおかけんさんいちごジャム	さとう・みずあめ			いちご	
		メキシカン ポークソテー	ポークソテー ポテトフライ	バター・こむぎこ・さとう じゃがいも・あぶら	ぶたにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) トマト・マッシュルーム・グリーンピース	
		ジュリエヌスープ			ベーコン	だいこん・にんじん・キャベツ こまつな	
<b>3年生は校外学習、5年生は自然教室のため給食はありません。3年生はお弁当の用意をお願いします。</b>							
ふるさと 給食週間 22 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ	こめ・むぎ			602 19.1
		さといもみしまコロッケ(ソース)	さといも・こむぎこ・パンこ さとう・あぶら	ぶたにく・かつおだし		たまねぎ	
		ソフトケールとやさいのソテー	あぶら	あぶら	ハム	キャベツ・にんじん・ソフトケール	
		とんじる	じゃがいも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
<b>5年生は、自然教室のため給食はありません。</b>							
ふるさと 給食週間 23 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ	こめ・むぎ			607 23.4
		さばのみっかびみかんやき	さとう	さとう	さば	みかんピューレ	
		にびたし				こまつな・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし	
		こくしょうじる	じゃがいも・こんにやく・さといも	とりにく・ぶたにく・あぶらあげ みそ		ごぼう・たまねぎ・だいこん・はねぎ れんこん・にんじん	
26 (月)	○	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら さとう	ぶたにく		こまつな	615 22.9
		さくらえびシューマイ	こむぎこ・でんぷん・ねぎあぶら	さくらえび・たら・ホタテエキス		たまねぎ	
		きゅうりのカリカリづけ	ごまあぶら・さとう			きゅうり・にんじん	
		ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	たまご・とうふ		とうもろこし・たまねぎ・きくらげ はねぎ	
27 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ	こめ・むぎ			679 24.7
		さわらのレモンソースあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	さわら・だいず		レモンかじゅう・しょうが・たまねぎ にんじん・さやいんげん	
		どさんこじる	ごま	ぶたにく・みそ		キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ たまねぎ・とうもろこし・しょうが にんにく	
		れいとうみかん				みかん	
28 (水)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ	こめ・むぎ			683 24.7
		とうふのカレーに	カレールウ・あぶら	とうふ・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	
		やさいとツナのごまドレッシング	ごま・あぶら・さとう	きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
		げんきヨーグルト		ヨーグルト			
29 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ	こめ・むぎ			613 20.9
		いろいろやさいのそばろあん	じゃがいも・ごま・でんぷん さとう・あぶら	ぶたにく		れんこん・かぼちゃ・アスパラガス たまねぎ・にんじん・しょうが たけのこ	
		みそしる	やしきふ	とうふ・あぶらあげ・みそ		こまつな・えのきたけ	
		おかかふりかけ	ごま・さとう・でんぷん	かつおぶし・のり		しいたけ	
30 (金)	○	ツナピラフ	こめ・むぎ	きはだまぐろ		たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース	618 22.7
		ジャーマンポテト	バター・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ		たまねぎ・とうもろこし・パセリ	
		クリームスープ	こむぎこ	とりにく・とうにゅう		ほうれんそう・しめじ・たまねぎ にんじん	