



| ひづけ | 牛乳 あかのグループ | 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> | おもに体をつくるのもとになる <あかのグループ> | おもに体の調子を整えるのもとになる <みどりのグループ> | |
| 健康週間 にあわせ、3日(月)から7日(金)まで歯を丈夫にするカルシウムたっぷりのメニューや、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。) | | | | | | |
| 3 (月) | ○ | おむぎいりごはん ごぼういりハッシュドポーク ピーンズサラダ ヨーグルト | こめ・むぎ こむぎこ・コーンスターチ・あぶら ごま・ごまあぶら・さとう | こむぎ ぶたにく・とうにゅう だいず ヨーグルト | ごぼう・たまねぎ・にんじん しめじ・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 とうもろこし | 649 21.5 |
| 4 (火) | ○ | げんまいいりごはん いかのこうみやき ひじきのいために とんじる あじつきこざかな | こめ・むぎ・げんまい さとう・ごまあぶら こんにやく・あぶら・さとう じゃがいも ごま・さとう | いか・みそ ひじき・だいず・さつまあげ ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ かたくちいわし | ねぶかねぎ・しょうが・にんにく にんじん・さやいんげん ごぼう・にんじん・はくさい・はねぎ | 582 30.7 |
| 5 (水) | ○ | ジャーチャーめん あげぎょうざ ちゅうかサラダ | ちゅうかめん ぐ こむぎこ でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら ぎょうぎのかわ(こむぎこ) あぶら・さとう ごま・ごまあぶら・さとう | こむぎこ ぶたにく・だいず・みそ ぶたにく とりにく | たまねぎ・にんじん・たけのこ・はねぎ ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし | 609 25.9 |
| 6 (木) | ○ | コーンライス セルフチキンドリア にんじゃスープ | こんライ ドリアソース こむぎこ じゃがいも | こめ・むぎ・あぶら こむぎこ・バター じゃがいも | とうもろこし とりにく・しろはなまめ・チーズ ぎゅうにゅう・スキムミルク ベーコン | 587 22.9 |
| 5年生、7・8組(5年生)は自然教室のため給食はありません | | | | | | |
| 7 (金) | ○ | おむぎいりごはん ししゃものかおりあげ さんしょくあえ みそしる おかかふりかけ | こめ・むぎ こむぎこ・あぶら さとう さとう・でんぷん | ししゃも・あおのり なまあげ・わかめ・みそ かつおぶし・のり | せんちゃ キャベツ・にんじん・とうもろこし きゅうり たまねぎ・えのきたけ・はねぎ まっちゃん・しいたけエキス | 613 24.0 |
| 10 (月) | ○ | キーマカレー ポテトのごまドレッシング にゅうさんきんいんりょう(ヤクルト) | おむぎいりごはん ルウ じゃがいも・ごま・あぶら さとう・マヨネーズ さとう | こめ・むぎ カレールウ・あぶら ぶたにく・だいず・とうにゅう スキムミルク | たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく きゅうり・にんじん・とうもろこし | 649 21.0 |
| 11 (火) | ○ | おむぎいりごはん あかうおのみりんぼしやき くきわかめのきんぴら かきたまみそしる | こめ・むぎ こんにやく・ごま・ごまあぶら さとう | あかうお くきわかめ・さつまあげ たまご・なまあげ・わかめ・みそ | にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん えのきたけ・はねぎ | 568 26.8 |
| 12 (水) | ○ | おむぎいりごはん にくじゃが みそしる しずおかけんさんなっとう | こめ・むぎ じゃがいも・こんにやく・さとう | ぶたにく とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ なっとう | たまねぎ・にんじん・グリーンピース はねぎ・えのきたけ | 600 27.0 |

★かむことは、いいこといっぱい!

ひまわりまわり 肥満予防

 ことばの発音ははっきり

 歯の病気予防

 胃腸快調

 あいう

 ひみこのはがいーぜ

 みかく 味覚の発達

 のう 脳の発達

 がん予防

 ぜんりょく 全力投球

●6/18(火)~21(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18日~21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、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。

地産地消
 地域で生産している食材は何でしょうか? 献立から探してみましょ

日々の給食の写真や給食を作っている様子を学校のホームページで紹介していますのでご覧ください。

三島市立南小学校
 ホームページ → 学校ブログ → 給食

| ひづけ | 牛乳 あかの グループ | 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 | おもに体をつくるのもとになる | おもに体の調子を整えるのもとになる | |
| | | | <きいろのグループ> | <あかのグループ> | <みどりのグループ> | |
| 13 (木) | ○ | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 639 22.8 |
| | | とりとポテトのなかよしあえ | じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら | とりにく・とりレバー・だいず | にんじん・さいいんげん・しょうが にんにく | |
| | | ジュリエンスープ | | ベーコン | こまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ | |
| | | くだもの | | | ニューサマーオレンジ | |
| 14 (金) | ○ | わかめごはん | こめ・むぎ | わかめ | | 619 21.2 |
| | | あつやきたまご | さとう・あぶら・でんぷん | たまご・かつおだし・こんぶだし | | |
| | | にびたし | | | こまつな・にんじん・とうもろこし キャベツ・しめじ | |
| | | ごじる | | だいず・とうふ・あぶらあげ みそ | はくさい・たまねぎ・にんじん はねぎ | |
| 🎵🎵🎵🎵🎵 18日(火)から21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! 🎵🎵🎵🎵🎵 | | | | | | |
| ふるさと給食週間 18 (火) | ○ | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 593 19.0 |
| | | みしまコロッケ(ソース) | じゃがいも・こむぎこ・でんぷん パンこ・あぶら | ぶたにく | たまねぎ | |
| | | きりぼしだいこんのごまあえ | ごま・さとう | きはだまぐろ | きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん | |
| | | こくしょうじる | じゃがいも・さといも・でんぷん こんにゃく・あぶら・さとう | とりにく・ぶたにく・あぶらあげ みそ | ごぼう・れんこん・にんじん たまねぎ・はねぎ | |
| ふるさと給食週間 19 (水) | ○ | しずおかけんさん どうふの マーボーどん | むぎいりごはん マーボーどうふ | こめ・むぎ 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 |
| | | するがわんさんくきわかめと チンゲンサイのスープ | | | くきわかめ・なると | チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ えのきたけ |
| | | かなみすいか | | | | すいか |
| | | みしまやさい たっぶりカレー | むぎいりごはん ルウ | こめ・むぎ じゃがいも・カレールウ・あぶら | とりにく・とうにゅう | なす・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ トマト・アスパラ・にんにく・しょうが |
| ふるさと給食週間 20 (木) | ○ | ふくじんづけ | さとう | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは | 596 19.7 |
| | | グリーンサラダ | あぶら・さとう | | レタス・キャベツ・きゅうり とうもろこし | |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | 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 | |
| ふるさと給食週間 21 (金) | ○ | みしまやさいのあえもの | ごま・さとう | | こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし | 579 20.6 |
| | | ぐだくさんじる | じゃがいも・こんにゃく | とうふ・あぶらあげ・みそ | ごぼう・たまねぎ・にんじん・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 | | |
| | | ぶうちゃんどん (みそあじ) | むぎいりごはん ぐ | こめ・むぎ こんにゃく・でんぷん・さとう あぶら | ぶたにく・みそ | |
| 24 (月) | ○ | さわにわん | はるさめ | とうふ・かまぼこ | たけのこ・にんじん・えのきたけ はねぎ | 602 22.3 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | さかなのレモンソースあえ | じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら | たら・だいず・こうやどうふ | たけのこ・たまねぎ・にんじん さいいんげん・レモンかじゅう | |
| | | 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 | |
| 25 (火) | ○ | れいとうみかん | | | みかん | 637 26.0 |
| | | ツナピラフ | こめ・むぎ・あぶら | きはだまぐろ | たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース | |
| | | フレンチサラダ | あぶら・さとう | | キャベツ・にんじん・きゅうり | |
| | | ポークビーンズ | バター・こむぎこ・じゃがいも あぶら | ぶたにく・だいず・こなチーズ | トマト(かんづめ)・トマトピューレ たまねぎ・にんじん・パセリ | |
| 26 (水) | ○ | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | 614 24.7 |
| | | なまあげのごもくに | ごまあぶら・さとう・あぶら でんぷん | あつあげ・ぶたにく・みそ | こまつな・たけのこ・にんじん たまねぎ・ほししいたけ・しょうが とうもろこし | |
| | | みそしる | | あぶらあげ・みそ | はくさい・だいこん・たまねぎ・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・かつおぶし だいず | にんじん | |
| 27 (木) | ○ | あげパン(ココア) | こむぎこ・げんまい・さとう あぶら・ショートニング ココアパウダー | スキムミルク | | 588 26.6 |
| | | ポトフ | じゃがいも | ぶたにく・ウインナー | キャベツ・にんじん・たまねぎ | |
| | | 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 | |
| 28 (金) | ○ | あげパン(ココア) | こむぎこ・げんまい・さとう あぶら・ショートニング ココアパウダー | スキムミルク | | 612 20.3 |
| | | ポトフ | じゃがいも | ぶたにく・ウインナー | キャベツ・にんじん・たまねぎ | |
| | | 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 | |