



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＞		
2 (月) 	○	たきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	とりにく・ひじき	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	575 26.8	
		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			
		おひたし		かつおぶし	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	なめこ・だいこん・たまねぎ・はねぎ		
		あじつきこざかな	さとう	かたくちいわし			
3 (火) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			677 22.3	
		とうふのカレーに	カレールウ・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく		
		ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・ごま・あぶら さとう・マヨネーズ		きゅうり・にんじん・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			
との健康週間にあわせ、4日(水)から10日(火)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。)							
 かみかみ・カルシウム 4 (水) 	○	ジャージャーめん	ちゅうかめん	こむぎこ		640 25.0	
			ぐ	でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ		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
		あげぎょうざ		ぎょうざのかわ(こむぎこ) あぶら・さとう	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが
		こんにゃくサラダ		こんにゃく・ごま・さとう ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん
 かみかみ・カルシウム 5 (木) 	○	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				630 25.5	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ししゃものかおりあげ	こむぎこ・あぶら	ししゃも・あおのり	せんちゃ		
		くきわかめのきんぴら	こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん		
		みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ		
		おかかふりかけ	さとう・でんぷん	かつおぶし・のり	まっちゃん・しいたけエキス		
 かみかみ・カルシウム 6 (金) 	○	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				589 23.4	
		ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	きはだまぐろ	にんじん・たまねぎ・とうもろこし パセリ		
		グリーンサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり		
		ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ・バター あぶら	だいず・ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) トマトピューレ・グリーンピース		
		くだもの			ニューサマーオレンジ		
 かみかみ・カルシウム 9 (月) 	○		むぎいりごはん	こめ・むぎ		630 20.5	
		ごぼういり ハッシュドポーク	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・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)
		ビーンズサラダ		ごま・ごまあぶら・さとう	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
		ヨーグルト			ヨーグルト		
 かみかみ・カルシウム 10 (火) 	○	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		565 27.6	
		さかなのさいきょうやき	さとう	あかうお・みそ			
		にびたし			こまつな・キャベツ・にんじん しめじ		
		とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・にんじん・はくさい・はねぎ		
11 (水) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			604 22.9	
		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・だいず	にんじん・さやいんげん・しょうが にんにく		
		A B C スープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ		
		かたぬきチーズ		チーズ			
12 (木) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			603 30.2	
		にくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
		かきたまみそしる		たまご・あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ えのきたけ		
		しずおかけんさんなっとう		なっとう			
13 (金) 	○		むぎいりごはん	こめ・むぎ		595 24.0	
		ビビンバ	にくとやさいの みそいため	ごま・ごまあぶら・さとう・あぶら	ぶたにく・みそ		キャベツ・たけのこ・にんじん こまつな・にんにく
			いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
		はるさめスープ		はるさめ・ごまあぶら	わかめ・なると		にんじん・たまねぎ・はねぎ

★よくかんで食べる
いいこといっぱい！



ひきんえん
肥満予防



ことばの発音ははっきり！



ひみこのはがーぜ



はひょうきん
歯の病予防



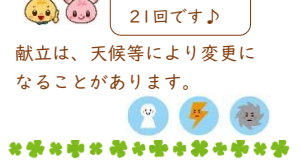
いぢょうかいぢょう
胃腸快調



ぜんりやくとうきょう
全力投球



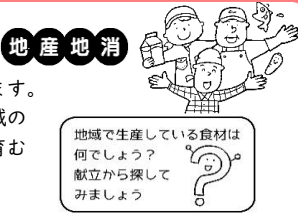
今月の給食は、
21回です♪



ひづけ	<div>ぎゅうにゅう</div> 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	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる		
			<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>		
🎵🎵🎵🎵🎵🎵 16日(月)から20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！ 🎵🎵🎵🎵🎵🎵							
<div>ふるさと給食週間</div> <div>16 (月)</div> <div></div>	○	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			619 27.2
		ぐ	こんにやく・ごま・でんぷん さとう・あぶら	ぶたにく・みそ	こまつな・ごぼう・たまねぎ・しめじ にんじん・しょうが・にんにく		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	えのきたけ・はねぎ		
		てづくりミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう			
<div>ふるさと給食週間</div> <div>17 (火)</div> <div></div>	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ				594 22.2
		みしまコロッケ	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		
		きりぼしだいこんとツナのあえもの	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	こんにやく・ごまあぶら	とりにく・ぶたにく・あぶらあげ みそ	ごぼう・だいこん・にんじん たまねぎ・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			
<div>ふるさと給食週間</div> <div>18 (水)</div> <div></div>	○	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・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	633 22.5
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん		
		かなみすいか			すいか		
<div>ふるさと給食週間</div> <div>19 (木)</div> <div></div>	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ				619 24.8
		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		
		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		
		みそしる	じゃがいも	なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
		てづくりふりかけ	ごま・ごまあぶら・さとう	かつおぶし・ちりめんじゃこ だいず・のり			
<div>ふるさと給食週間</div> <div>20 (金)</div> <div></div>	○	みしまやさい たっぷりカレー	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 ミニトマト・アスパラ・にんにく しょうが	586 18.4
		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		
		フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり とうもろこし		
<div>23 (月)</div> <div></div>	○	おやこどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ さとう	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	634 27.6
		みそしる	じゃがいも・ごま	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はくさい・にんじん・はねぎ		
		てづくりみかんゼリー	さとう		みかん(かんづめ)		
<div>24 (火)</div> <div></div>	○	キムたくチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	キムチ(はくさい)・たくあん(だいこん) たまねぎ・にんじん・にんにく	586 19.5	
		ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ あぶら・さとう	ハム	きゅうり・とうもろこし		
		にくだんごスープ	ごまあぶら・でんぷん	とりにく・ぶたにく・とうふ なると・わかめ	たまねぎ・だいこん・にんじん はねぎ・しょうが・にんにく		
<div>25 (水)</div> <div></div>	○	セルフフィッシュ バーガー	げんまいパン	こむぎこ・げんまい ショートニング・さとう	スキムミルク		572 22.9
			しろみフライ	こむぎこ・パンこ・でんぷん・あぶら	ホキ		
			オニオンソース	ごま・さとう		たまねぎ・トマトピューレ	
			やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ		
<div>26 (木)</div> <div></div>	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			614 24.0	
		ジャーチャンどうふ	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	チンゲンサイ・たけのこ・にんじん たまねぎ・ほししいたけ・しょうが		
		おこげスープ	わかめスープ	はるさめ・ごまあぶら	わかめ・なると		だいこん・たまねぎ・にんじん・はねぎ
			おこげ	もちごめ・あぶら			
<div>27 (金)</div> <div></div>	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605 27.3	
		さばのみそに	さとう・でんぷん	さば・みそ			
		ひじきのいために	こんにやく・あぶら・さとう	ひじき・だいず・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	こまつな・たまねぎ・えのきたけ		
<div>30 (月)</div> <div></div>	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			659 28.1	
		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	さけ・だいず	たまねぎ・にんじん・しょうが 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		
		れいとうみかん			みかん		



●6/16(月)～20(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16日～20日の一週間で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。



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 検索

三島市立南小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食