



6月

きゅうしょくよていこんだてひょう

三島市立南小学校



ひづけ	牛乳 あかのグループ	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			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・グリンピース	575 26.8		
		あつやきたまご	さとう・あぶら・でんぶん	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・だいす とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリンピース しょうが・にんにく			
		ポテトのごまドレッシング	じやがいも・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			
		にゅうさんきんりょう (ヤクルト)	さとう	卵不使用の マヨネーズを使用します	スキムミルク			
歯と口の健康週間 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なメニュー、歯ごたえのあるかみかみメニューが登場します！(歯マークがついています。)								
4 (水)	○	かみかみ・カルシウム +歯マーク	ジャージャーめん	こむぎこ ぐ	でんぶん・さとう・あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいす・みそ	640 25.0	
		+歯マーク	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		
		+歯マーク	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごま・さとう ごまあぶら				
		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						
5 (木)	○	かみかみ・カルシウム +歯マーク	むぎいりごはん	こめ・むぎ			630 25.5	
		+歯マーク	ししやものかおりあげ	こむぎこ・あぶら	ししやも・あおのり	せんちゃ		
		+歯マーク	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	じやがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ			
		+歯マーク	おかかふりかけ	さとう・でんぶん	かつおぶし・のり	まっちゃん・しいたけエキス		
6 (金)	○	かみかみ・カルシウム +歯マーク	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	589 23.4	
		+歯マーク	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり		
		+歯マーク	ポークビーンズ	じやがいも・こむぎこ・バター あぶら	だいす・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・グリンピース		
		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						
		くだもの				ニューサマーオレンジ		
7 (月)	○	かみかみ・カルシウム +歯マーク	むぎいりごはん	こめ・むぎ			630 20.5	
		+歯マーク	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・あぶら	ぶたにく・とうにゅう		
		+歯マーク	ビーンズサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
		+歯マーク	ヨーグルト		ヨーグルト			
8 (火)	○	かみかみ・カルシウム +歯マーク	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		565 27.6	
		+歯マーク	さかなのさいきょうやき	さとう	あかうお・みそ			
		+歯マーク	にびたし			こまつな・キャベツ・にんじん しめじ		
		とんじる	じやがいも・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		
9 (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	じやがいも・でんぶん・さとう あぶら	とりにく・だいす		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				
10 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ				603 30.2	
		にくじやが	じやがいも・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		
		しづおかげんさんなっとう		なっとう				
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	じやがいも・でんぶん・さとう あぶら	とりにく・だいす		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				595 24.0	
		にくじやが	じやがいも・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		
		しづおかげんさんなっとう		なっとう				
13 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ				595 24.0	
		ビビンバ	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		

★よくかんでたべるといいこといっぱい！

ひまんよほら
肥満予防。

ことばの発音はっきり

はつおん
はつおん
歯の病気予防いとうきうちょう
胃腸快調せんりくくどうきゅう
全力投球

今月の給食は、21回です♪



ひづけ	ぎゅうにゅう 牛乳 あかの グループ	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			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>	
			♪♪♪♪♪ 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！ ♪♪♪♪♪			
ふるさと給食週間 16 (月)	○	むぎいりごはん ぶうちゃんどん	こめ・むぎ こんにゃく・ごま・でんぶん 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	619 27.2
		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		
		むぎいりごはん みしまコロッケ	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ・でんぶん パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
ふるさと給食週間 17 (火)	○	きりばしだいこんとツナのあえもの こくしょうじる	ごま・さとう こんにゃく・ごまあぶら	きはだまぐろ とりにく・ぶたにく・あぶらあげ みそ	きりばしだいこん・キャベツ・にんじん ごぼう・だいこん・にんじん たまねぎ・はねぎ	594 22.2
		はまなこさんのりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぶん	のり		
		しずおかげんさん どうふの マー婆ーどん	むぎいりごはん でんぶん・さとう・あぶら ごま・ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいす・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	
		じゃがいものちゅうかサラダ かんなみすいか	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん すいか	
ふるさと給食週間 18 (水)	○	むぎいりごはん くろはんぺんのおちゃフライ	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・コーンフラワー でんぶん・さとう・あぶら	くろはんぺん(さば・いわし・たら)	せんちゃ	633 22.5
		みしまやさいのあえもの みそしる	ごま・さとう じゃがいも		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		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 だいす・のり	たまねぎ・はねぎ	
		みしまやさい たっぷりカレー	むぎいりごはん ルウ	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	
ふるさと給食週間 19 (木)	○	ふくじんづけ フレンチサラダ	さとう あぶら・さとう	ハム	だいこん・きゅうり・なす・れんこん レタス・キャベツ・きゅうり とうもろこし	619 24.8
		おやこどん	むぎいりごはん ぐ	たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリンピース	
		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)	
ふるさと給食週間 20 (金)	○	キムたくチャーハン ポテトサラダ	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう じゃがいも・マヨネーズ 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 18.4
		にくだんごスープ	ごまあぶら・でんぶん	ハム	きゅうり・とうもろこし	
		セルフフィッシュ バーガー	げんまいパン しろみフライ オニオンソース やさいソテー	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	
		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	
23 (月)	○	むぎいりごはん おこげスープ	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう はるさめ・ごまあぶら	あつあげ・ぶたにく・みそ	チングンサイ・たけのこ・にんじん たまねぎ・ほししいたけ・しょうが	634 27.6
		おこげ	もちごめ・あぶら	わかめ・なると	だいこん・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
		むぎいりごはん さばのみそに	こめ・むぎ さとう・でんぶん	さば・みそ		
		ひじきのいたために みそしる	こんにゃく・あぶら・さとう じゃがいも	ひじき・だいす・さつまあげ あぶらあげ・みそ	にんじん・さやいんげん こまつな・たまねぎ・えのきたけ	
27 (金)	○	むぎいりごはん さかなのレモンソースあえ	こめ・むぎ じゃがいも・でんぶん・さとう あぶら	さけ・だいす	たまねぎ・にんじん・しょうが レモンかじゅう	605 27.3
		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?
献立から探して
みましょう

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 → 学校ブログ → 給食
ホームページ