



こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
3 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			527 22.7 18.5 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのしょうがに	さとう でんぷん	いわし	しょうが	
	こまつなとはくさいのおかかあえ		かつおぶし	はくさい こまつな にんじん	
	えびボールスープ	でんぷん さとう ラード	たまご いか えび たら ほき ほたてエキス	しいたけ たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	
4 (火)	6月4日～7日は、はと口のけんこうしょうかんです。かみかみメニューがとうじょうします。よくかんでたべましょう。				598 27.3 19.5 2.3
	4-1 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。				
	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	じゃがいも しらたき さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
5 (水)	4-2 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。				577 24 23.1 2.8
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ でんぷん さとう	ししゃも		
	きゅうりのかりかりづけ	さとう ごま		きゅうり	
6 (木)	4-3 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。				623 23.2 25.2 1.9
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくとだいすのアーモンドあえ	こめあぶら アーモンド でんぷん じゃがいも さとう	とりにく だいす	さやいんげん しょうが	
	ちゅうかスープ	こめあぶら でんぷん ごまあぶら	ベーコン わかめ	たまねぎ しめじ コーン チンゲンサイ	
7 (金)	4-3 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。				518 19.4 14.9 2.4
	なめし	こめ むぎ さとう	かつおぶし	ひろしなな きょうな はだいこん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	さとう こんにゃく こめあぶら	とりにく こんぶ ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん	
	みそしる	ごま	あぶらあげ みそ わかめ	だいこん はねぎ	
10 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			591 19.4 19.8 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	こめあぶら じゃがいも	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	グリーンサラダ	こめあぶら さとう		フリルアイス キャベツ きゅうり コーン	
	みかんゼリー	みずあめ さとう		みかんかじゅう	
11 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			615 28.1 23.1 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん こめあぶら さとう	さわら	レモンかじゅう ねぶかねぎ しょうが	
	ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ にんじん	
	なすのみそしる		あぶらあげ みそ	えのき なす たまねぎ はねぎ	
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 26.6 22 2.1
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ごもくらーメン (スープ)	こめあぶら でんぷん こめあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく しなちく にんじん きくらげ キャベツ はねぎ	
	やきぎょうざ	さとう こむぎこ でんぷん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	
	スパイシービーンズ	こむぎこ でんぷん こめあぶら	だいす		
13 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			615 23.6 23.2 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのトマトソースかけ	さとう	とりにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ	
	キャベツソテー	こめあぶら	ベーコン	にんじん キャベツ	
	コーンスープ	バター こむぎこ こめあぶら	きゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン パセリ	
14 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			568 27 19.1 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	
	きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん さやいんげん	
	けんちんじる	こめあぶら さといも でんぷん	とりにく とうふ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん はねぎ	

17日からは、裏面をみてください。



□よくかんでのこさずたべよう
□けんこうなほねとはをつくるたべものをしろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!

こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の働きを助けるもとになる食品	
17～21日は、ふるさときゅうしょくしゅうかんです。わたしたちのすむ、しずおかけんや三島市(みしまし)でとれるしょくざいをつかっています。					
17 (月)	たきこみごはん	こめ むぎ さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ グリーンピース	542 26 20.9 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しらすとおおさのたまごやき	さとう でんぷん しょくぶつあぶら	たまご しらす あおさ		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいず さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	
	すましじる		とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ はねぎ	
18 (火)	りんごチップパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう	りんご	603 23 20.2 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポテトグラタン	じゃがいも こめあぶら こむぎこ バター	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ コーン こまつな	
	はくさいスープ			にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ	
	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ	
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		502 24.1 15.5 2.2
	むぎいりごはん	こめ むぎ		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	
	こまつなぶたどん	しらたき こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく	こまつな にんじん	
	みそしる		あぶらあげ みそ	なす たまねぎ はねぎ	
おちゃむしばん	こめあぶら さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう	せんちゃ		
20 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			594 22.9 18.8 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう こめあぶら でんぷん	ぶたにく だいず	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが	
	かきたまみそしる		とうふ みそ たまご	たまねぎ しめじ はねぎ	
かなみずいか			すいか		
21 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			608 25.3 20 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため	でんぷん こめあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	
	みそしる		とうふ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	
24 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			567 26.3 22.1 1.9
	むぎいりごはん		こめ むぎ		
	ピビンバ(にくみそ)	こめあぶら こんにゃく でんぷん さとう	ぎゅうにゅう みそ	にんにく	
	ナムル	こめあぶら こま		にんじん もやし こまつな キャベツ	
	いりたまご	こめあぶら さとう	たまご		
わかめスープ		とうふ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ はねぎ		
25 (火)	コーンピラフ	バター こめ むぎ	ウインナー	たまねぎ にんじん ホールコーン	586 21 20.6 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも こめあぶら	ベーコン	たまねぎ グリンピース	
	やさいスープ	こめあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
	いちごヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう	いちごかじゅう	
26 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			605 25.9 18.8 2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	エビのチリソース	でんぷん こめあぶら こまあぶら さとう	えび だいず	しょうが にんにく たまねぎ	
	ナムル	こま こめあぶら		こまつな もやし にんじん	
ワンタンスープ	ワンタンのかわ	とりにく	にんじん はくさい はねぎ		
27 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			544 27.3 19.3 2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのおちゃパンこやき	マヨネーズ パンこ オリーブオイル	さけ	せんちゃ にんにく	
	こまつなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな キャベツ しめじ	
みそしる	じゃがいも	みそ とうふ	もやし にんじん はねぎ		
28 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			595 21.4 18.7 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	こめあぶら カレールウ	とうふ ぶたにく だいず とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも こめあぶら さとう		にんじん きゅうり	
メロン			メロン		

今月の給食回数は、20回の予定です。

□よくかんでのこさすたべよう
□けんこうなほねとはをつくるたべものをしよう

もくひょうをたっせいするために
がんばろう!