
















6月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ふ	つ	こ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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	
1	水			むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき あおなとひじきのにびたし みそしる	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ はねぎ	581 2.3
2	木			むぎごはん ぎゅうにゅう カレー グリーンサラダ ブルーヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめあぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり コーン ブルー	645 1.9
3	金			むぎごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに かきたまみそしる くだもの	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ とうふ みそ たまご わかめ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ しめじ はねぎ ニューサマーオレンジ	558 2.2
☆ 歯と口の健康週間 ☆ 6日~10日はよくかんで食べるメニューやカルシウムの多い食材を活用します								
6	月			むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご かわりきんぴら みそしる	こめ むぎ かたくりこ さとう しょくぶつあぶら こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぎゅうにく ひじき あぶらあげ みそ	ぎょう にんじん いんげん キャベツ えのきたけ はねぎ	576 1.8
7	火			おさくらごはん ぎゅうにゅう さんしょくどん(とりそぼろ) (いりたまご) (ごまあえ) わかめスープ かこうござかな	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ さとう かたくりこ ごま さとう ごま てんぷん	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご わかめ かたくちいわし	しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ いら	595 3.3
8	水			まるパン ぎゅうにゅう ソーセージチーズフライ やさしいソテー コーンスープ	こむぎこ ショートニング さとう こむぎこ ショートニング こめあぶら こめあぶら ホワイトルウ じゃがいも	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	699 3.0
9	木			むぎごはん ぎゅうにゅう トンクドゥフ はるさめスープ だいずのふりかけ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ベーコン だいず ちりめんじゃこ かつおぶし	しょうが ほししいたけ にんじん いんげん にんじん こまつな しめじ きくらげ にんじん	651 1.8
10	金			むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ こまつなソテー とんじる	こめ むぎ こめあぶら パンこ こむぎこ こめあぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	たけのこ こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ	617 2.0
13	月			むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのトマトに ごまあえ ポテトスープ みかんゼリー	こめ むぎ さとう こめこ ごま さとう こめあぶら じゃがいも みずあめ さとう	ぎゅうにゅう いわし ベーコン	たまねぎ トマトピューレ レモンかじゅう キャベツ こまつな にんじん たまねぎ にんじん パセリ みかんかじゅう	599 2.0
14	火			むぎごはん ぎゅうにゅう おやくどん みそしる ココアプリン	こめ むぎ さとう ココアプリンのもと	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご あぶらあげ みそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース なす たまねぎ えのきたけ はねぎ	640 2.3
15	水			ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン (つゆ) ぎょうざ ちゅうかいため	こむぎこ かんすい こめあぶら ごまあぶら ごま 豚脂 かたくりこ さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた みそ ぶたにく やきちくわ	しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン はねぎ キャベツ たまねぎ いら しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ	579 3.3
16	木			むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのレモンしょうゆあえ キャベツのにびたし みそしる	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう さとう やきぶ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ わかめ	レモンかじゅう ねぶかねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	622 2.2



17日からは、裏面をみてください。
※果物等は変更になることがあります。

ひ	ようび	ごはん	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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	<くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
17	金		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに ツナサラダ れいとうみかん	こめ むぎ こめあぶら カレールウ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まぐろみず	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ロメインレタス キャベツ コーン みかん	621 20
☆ ふるさと給食週間 ☆ 20~24日は、地場産物をいつもより活用した給食にします！							
20	月		じゃこめし ぎゅうにゅう みしまコロッケ おざく みそしる	こめ むぎ ごま みしまばれいしょ こむぎこ パンこ こめあぶら さといも こんにゃく こめあぶら さとう	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい はねぎ	 590 24
21	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため キャベツのソテー とうふとロメインレタスのスープ	こめ むぎ こめあぶら さとう こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ	トマトソース たまねぎ パセリ にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ロメインレタス	575 24
22	水		わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものあげに かきたまじる れいとうみかん	こめ むぎ ごま こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも かたくりこ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ たまご	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ いんげん たまねぎ はねぎ みかん	666 24
23	木		むぎごはん ぎゅうにゅう こまつなぶたどん すましじる くだもの	こめ むぎ しらたき こめあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき とうふ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな えのきたけ はねぎ ひらいのすいか	 573 1.7
24	金		むぎごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのおちゃあげ コーンポテト みそしる	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう さば いわし たら みそ あぶらあげ	せんちゃ コーン だいこん しめじ こまつな	 608 1.9
27	月		コーンピラフ ぎゅうにゅう ポークビーンズ ドレッシングあえ	こめ むぎ バター バター こむぎこ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら	とりにく ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン たまねぎ にんじん トマトソース グリンピース にんじん キャベツ きゅうり	635 1.8
28	火		むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いそかだんごじる さけふりかけ れいとうみかん	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも こめあぶら かたくりこ じゃがいも しょうぶつあぶら さとう さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ たら あおさのり わかめ とうふ さけ こんぶ のり	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん えのきたけ はねぎ まっちゃん とうもろこし みかん	584 2.0
29	水		むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき ぶたキムチ たまごスープ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ こまあぶら こめあぶら だいずあぶら みずあめ かたくりこ さとう こまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたにく とうふ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん いら たけのこ にんにく ほししいたけ たまねぎ いら キャベツ はくさいキムチ たまねぎ にんじん はねぎ	615 2.1
30	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さけのからしマヨネーズやき きりほしだいこんのもの くたくさんみそしる	こめ むぎ マヨネーズ パンこ こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ほしだいこん ほししいたけ にんじん いんげん ごぼう だいこん こまつな	643 2.8

食事の前にはていねいに手を洗おう

●手の洗い方



食中毒
予防の
キホン



※ おしらせ ※

- ・ 今月の給食は22回の予定です。
- ・ 6月6日~10日は、歯と口の健康週間にちなんでよくかんで食べるメニューや、カルシウムの多い食材を活用します。
- ・ 6月20日~24日はふるさと給食週間です。三島市や静岡県内でとれる食材をいつもより活用します。



<今月の野菜等の生産者さん紹介>

- ・ **こまつな** : 生産者の林さん
- ・ **しめじ** : 生産者の荒川さん
- ・ **じゃがいも、はねぎ** : 生産者の山田さん

