



# 6月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ふ	つ	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	木		むぎごはん ぎゅうにゅう ふくめに みそしる れいとうみかん	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも やきふ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ みそ	だけのこ にんじん いんげん たまねぎ はねぎ みかん	553 2.0
☆ 6年生 校外学習 ☆							
2	金		むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ きりぼしだいこんのもの 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 さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ふたにく どうふ みそ	 にんじん ほしだいこん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	653 2.4
☆ 歯と口の健康週間 ☆ 5日～9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							
5	月		むぎごはん ぎゅうにゅう トンクドウフ ワンタンスープ 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 ワンタンのかわ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ わかめ 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 キャベツ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	646 1.9
6	火		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとじゃがいものあげに チンゲンサイのスープ かこうござかな	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも かたくりこ さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ どうふ ベーコン かたくちいわし	しょうが ほししいたけ にんじん だけのこ えだまめ チンゲンサイ 	613 1.9
7	水		まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ やさしいソテー コーンシチュー	こむぎこ ショートニング さとう 豚脂(とんし) かたくりこ さとう ごま 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 とりにく ふたにく とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん ロメインレタス たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	630 3.0
8	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき かわりきんぴら みそしる	こめ むぎ こめあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ みそ	 れんこん にんじん いんげん たまねぎ はねぎ	599 3.0
9	金		むぎごはん ぎゅうにゅう どうふのカレーに フレンチサラダ ココアプリン	こめ むぎ こめあぶら カレールウ こめあぶら さとう ココアプリンのもと	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ ロメインレタス キャベツ きゅうり にんじん	657 2.1
12	月		むぎごはん ぎゅうにゅう おやくに みそしる くだもの	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく なるとまき たまご あぶらあげ みそ わかめ	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース なす たまねぎ はねぎ メロン	563 2.5
13	火		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	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	606 2.3
14	水		ちゅうかめん ぎゅうにゅう ジャージャーめん コーンいりしゅうまい 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 かたくりこ さとう かきあぶら かたくりこ さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく ふたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ はねぎ コーン たまねぎ キャベツ しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ	591 2.8
15	木		むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのトマトに おひたし ぐたくさんみそしる	こめ むぎ さとう こめこ こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし どうふ あぶらあげ みそ	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 コーン ごぼう だいこん はねぎ	563 2.1
16	金		むぎごはん ぎゅうにゅう カレー ツナサラダ みかんゼリー	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 みずあめ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく だっしふんにゅう チーズ まぐろみずに	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 コーン みかんかじゅう	611 2.3



19日からは、裏面をみてください。  
※献立内容は変更になることがあります。

ひ	ようび	おとも	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	
☆ ふるさと給食週間 ☆				19~23日は、地場産物をいつもより活用した給食にします！			
19	月		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため コーンポテト 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 バター ジャがいも 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 コーン たまねぎ えのきたけ ロメインレタス	624 2.4
20	火		むぎごはん ぎゅうにゅう みしまコロッケ おさく みそしる のりにつくだに	こめ むぎ みしまばれいしょ こむぎこ パンこ こめあぶら さといも こんにやく こめあぶら さとう	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 のり	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう だけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい はねぎ	582 2.2
21	水		むぎごはん ぎゅうにゅう にじますのごまみそやき こまつなのびたし かきたまじる	こめ むぎ さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう にじます みそ わかめ たまご とうふ	 こまつな にんじん キャベツ たまねぎ しめじ はねぎ	533 2.1
22	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	572 1.9
23	金		おさくらごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごまあえ けんちんじる	こめ むぎ かたくりこ さとう しょうぶつあぶら さとう ごま かたくりこ ジャがいも こんにやく	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とりにく とうふ	 キャベツ こまつな だいこん にんじん はねぎ	560 2.3
26	月		ちゅうかさいはん ぎゅうにゅう やきつくね エリンギソテー たまごスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう 豚脂(どんし) かたくりこ バター かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ たまご	こまつな キャベツ しょうが エリンギ チンゲンサイ にんじん たまねぎ はねぎ	544 2.5
27	火		むぎごはん ぎゅうにゅう さけのからしマヨネーズやき こまつなとしめじのいためもの ポテトスープ	こめ むぎ マヨネーズ パンこ こめあぶら かきあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ こまつな しめじ にんじん たまねぎ パセリ	575 2.0
28	水		むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いそかだんごじる のりふりかけ れいとうみかん	こめ むぎ さとう しらたき ジャがいも こめあぶら かたくりこ ジャがいも しょうぶつあぶら さとう さとう	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 のり かつおぶし	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん はねぎ まっちゃん とうもろこし みかん	573 1.8
29	木		むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき ぶたキムチ もずくスープ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ ごまあぶら こめあぶら だいずあぶら みずあめ かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん いら だけのこ 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 にんじん えのきたけ はねぎ	568 2.3
30	金		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 ジャがいも 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 トマトソース グリンピース にんじん キャベツ きゅうり	621 2.0

おすすめの  
食習慣

## よくかんで食べよう

よくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよく出て食べ物と混ざり消化吸収がよくなったり、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯の予防になったりします。また、あごの筋肉を動かす脳の血流もよくなり、脳の動きを活発にするともいわれています。普段から意識して、よくかんで食べるようにしましょう。

### よくかむことの効果

 肥満防止 おなかいっぱい	 消化吸収が よくなる	 むし歯予防	 脳の動きが 活発になる
---------------------	-------------------	-----------	--------------------

## ※ おしらせ ※

- ・ 今月の給食は22回の予定です。
- ・ 6月2日は、6年生は校外学習のため給食はありません。
- ・ 6月5日～9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19日～23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
- ・ **ジャがいも、はねぎ** : 生産者の山田さん

