



6月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	よ う び	し ゅ しょ く	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)	
				くきいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるものとなる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるものとなる食品		
1	木		むぎこはん	こめ むぎ			553 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ふくめに	さとう こんにゃく じゃがいも	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん いんげん		
			みそしる	やきふ	わかめ みそ	たまねぎ はねぎ		
2	金		れいとうみかん			みかん	653 2.4	
			むぎこはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ししゃもフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	ししゃも			
			きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ	にんじん ほしだいこん		
5	月		とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	646 1.9	
			✿ 6年生 校外学習 ✿	✿ 6年生 校外学習 ✿				
			むぎこはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			トンクドウフ	こめあぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ぶたにく なまあげ	しょうが ほしこいたけ にんじん いんげん		
6	火		ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	613 1.9	
			だいすのふりかけ	さとう こま こめあぶら	だいす ちりめんじゅこ かつおぶし			
			むぎこはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりにくとじゃがいものあげに	こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	とりにく	しょうが ほしこいたけ にんじん たけのこ えだまめ		
7	水		チングサンサイのスープ	かたくりこ	かまぼこ とうふ ベーコン	チングサンサイ	630 3.0	
			かこうこざかな	さとう こま でんぶん	かたくちわいし			
			まるパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしゅんにゅう			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ハンバーグ	豚脂(とんし) かたくりこ さとう こま	とりにく ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレ		
8	木		やさいソーテー	こめあぶら		にんじん ロメインレタス	599 3.0	
			コーンシチュー	ホワイトルウ じゃがいも	どりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう		
			むぎこはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さばのしおこうじやき		さば			
9	金		かわりきんぴら	こめあぶら さとう こま	ぎゅうにく ひじき	れんこん にんじん いんげん	657 2.1	
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ		
			むぎこはん	こめ むぎ				
			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	ぶたにく とうふ	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 ぎゅうり にんじん		
12	月		フレンチサラダ	こめあぶら さとう			563 2.5	
			ココアプリン	ココアプリンのもと	だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう			
			むぎこはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			おやこに	さとう	とりにく なるとまき たまご	ほしこいたけ にんじん たまねぎ グリンピース		
13	火		みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	なす たまねぎ はねぎ メロン	606 2.3	
			くだもの					
			むぎこはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さかなのレモンじょうゆあえ	こめあぶら かたくりこ さとう	さわら	レモンかじゅう ねぶかねぎ		
14	水		キャベツのにびたし	さとう	あぶらあげ	キャベツ にんじん	591 2.8	
			みそしる		みそ わかめ	たまねぎ じめじ はねぎ		
			ちゅうかめん	こむぎこ かんすい				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ジャージャーメン	こめあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう かあぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほしこいたけ はねぎ		
15	木		コーンいりしゅうまい	かたくりこ さとう こむぎこ	とりにく ぶたにく だいす	コーン たまねぎ キャベツ しょうが	563 2.1	
			ちゅうかいため	こまあぶら		にんじん キャベツ チングサンサイ		
			むぎこはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			いわしのトマトに	さとう こめこ	いわし	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		
16	金		おひたし				611 2.3	
			ぐだくさんみそしる	こんにゃく じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん はねぎ		
			むぎこはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			カレー	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく だっしゅんにゅう 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		
			ツナサラダ	こめあぶら さとう	まぐろろみず	レタス キャベツ コーン		
			みかんゼリー	みすあめ さとう		みかんかじゅう		

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	し ゅ しょ く	こんだてめい	おもなざいりようとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				くきいろのなかま	くあかのなかま	くみどりのなかま	
			★ ふるさと給食週間	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるものとなる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品	
			★ 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 ジャガイモ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく トマトソース たまねぎ バセリ コーン かまぼこ とうふ たまねぎ えのきだけ 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	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 こんにゃく 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	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	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 こまつなのにびたし かきたまじる	こめ むぎ さとう こま さとう かたくりこ	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 ひらいのすいか	しょうが にんにく たまねぎ こまつな えのきだけ はねぎ	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 けんろんじる	こめ むぎ かたくりこ さとう しょくぶつあぶら さとう こま かたくりこ じゃがいも こんにゃく	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 エリンギソティー たまごスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう 豚脂(とんし) かたくりこ バター	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ 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 こまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	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 バセリ	575 2.0
28	水		むぎごはん ぎゅうにゅう にくじやが 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 じゃがいも こめあぶら かたくりこ じゃがいも しょくぶつあぶら 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 どうもろこし 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 こまあぶら こめあぶら だいすあぶら みすあめ かたくりこ さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす もずく とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん にら たけのこ にんにく ほししいたけ たまねぎ にら キャベツ はくさいキムチ にんじん えのきだけ はねぎ	568 2.3
30	金		コーンピラフ ぎゅうにゅう ポークピーンズ 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 だいす 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 グリーンピース 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收がよくなったり、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ります。

また、あごの筋肉を動かす脳の血流もよくなり、脳の働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なしましょう。

よくかむことの効果



※ 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、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
- じゃがいも、はねぎ：生産者の山田さん

