



# 6月こんだてよていひょう

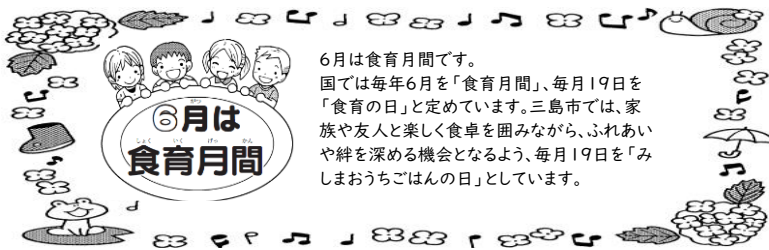
長伏小学校

| ひ   | ようび      | しゅしよく | 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)<br>食塩相当量(g) |  |
|---|----------|-------|--------------|--|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------|--|
|   |          |       |              | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品          | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |                         |  |
| ☆ 歯と口の健康週間 ☆ 4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 |          |       |              |  |                             |                                 |                         |  |
| 4   | 火        |       | むぎいりごはん      | こめ おぎ                                  |                             |                                 | 607<br>1.8              |  |
|   |          |       | 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<br>ごまあぶら               | ぶたにく なまあげ                   |                                 |                         | しょうが ほししいたけ にんじん<br>いんげん               |
|   |          |       | 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 はねぎ                     |
|   |          |       | だいずのふりかけ     | さとう ごま こめあぶら                           | だいず ちりめんじゃこ かつおぶし           |                                 |                         |  |
| 5   | 水        |       | ちゅうかめん       | こむぎこ                                   |                             |                                 | 611<br>2.9              |  |
|   |          |       | ぎゅうにゅう       |  | ぎゅうにゅう                      |                                 |                         |  |
|   |          |       | ジャージャーめん     | こめあぶら ごまあぶら かたくりこ<br>さとう かきあぶら         | ぶたにく みそ                     |                                 |                         | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>たけのこ ほししいたけ はねぎ |
|   |          |       | いかチヂミ        | こむぎこ こめこ コーンスターチ<br>さとう かたくりこ しょくぶつあぶら | いか かつおぶし だいず                |                                 |                         | キャベツ いら                                |
|   |          |       | ちゅうかいため      | ごまあぶら                                  |                             |                                 |                         | にんじん キャベツ チンゲンサイ                       |
| 6   | 木        |       | むぎいりごはん      | こめ おぎ                                  |                             |                                 | 609<br>2.5              |  |
|   |          |       | ぎゅうにゅう       |  | ぎゅうにゅう                      |                                 |                         |  |
|   |          |       | おやこに         | さとう                                    |                             | とりになつたまき たまご                    |                         | ほししいたけ にんじん たまねぎ<br>グリーンピース            |
|   |          |       | みそしる         |  | あぶらあげ みそ わかめ                |                                 |                         | なす たまねぎ はねぎ                            |
|   |          |       | ココアプリン       | ココアプリンのもと                              | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう             |                                 |                         |  |
| 7   | 金        |       | むぎいりごはん      | こめ おぎ                                  |                             |                                 | 597<br>2.1              |  |
|   |          |       | ぎゅうにゅう       |  | ぎゅうにゅう                      |                                 |                         |  |
|   |          |       | さわらのオーロラソース  | こめあぶら かたくりこ さとう                        | さわら                         |                                 |                         | トマトピューレ たまねぎ                           |
|   |          |       | にびたし         | さとう                                    |                             |                                 |                         | こまつな にんじん キャベツ                         |
|   |          |       | みそしる         | じゃがいも                                  | あぶらあげ みそ                    |                                 |                         | たまねぎ はねぎ                               |
| 10  | 月        |       | むぎいりごはん      | こめ おぎ                                  |                             |                                 | 585<br>2.5              |  |
|   |          |       | 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 だっしふんにゅう<br>チーズ        |                                 |                         | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん グリンピース          |
|   |          |       | フレンチサラダ      | こめあぶら さとう                              | ハム                          |                                 |                         | レタス キャベツ きゅうり コーン                      |
|   |          |       | かこうごさかな      | さとう ごま てんぷん                            | かたくちわし                      |                                 |                         |  |
| 11  | 火        |       | むぎいりごはん      | こめ おぎ                                  |                             |                                 | 520<br>2.8              |  |
|   |          |       | ぎゅうにゅう       |  | ぎゅうにゅう                      |                                 |                         |  |
|   |          |       | さばのしおこうじやき   |  | さば                          |                                 |                         |  |
|   |          |       | こふきいも        | じゃがいも                                  |                             |                                 |                         |  |
|   |          |       | みそしる         |  | わかめ みそ                      |                                 |                         | たまねぎ しめじ こまつな                          |
| ☆ 6年生 校外学習 ☆                                      |          |       |              |  |                             |                                 |                         |  |
| 12  | 水        |       | むぎいりごはん      | こめ おぎ                                  |                             |                                 | 617<br>2.1              |  |
|   |          |       | 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                   |
|   |          |       | おひたし         |  |                             |                                 |                         | キャベツ こまつな コーン                          |
|   |          |       | ぐだくさんみそしる    | こんにやく じゃがいも                            | とうふ あぶらあげ みそ                |                                 |                         | ごぼう だいこん ねぶかねぎ                         |
| 13  | 木        |       | むぎいりごはん      | こめ おぎ                                  |                             |                                 | 526<br>2.3              |  |
|   |          |       | ぎゅうにゅう       |  | ぎゅうにゅう                      |                                 |                         |  |
|   |          |       | にくごぼうパオズ     | こむぎこ こんにやく こめあぶら<br>かたくりこ 豚脂 パンこ さとう   | だいず ぶたにく こんぶ<br>ほたて かつおぶし   |                                 |                         | ごぼう たまねぎ たけのこ しいたけ                     |
|   |          |       | ちくわとやさしいためもの | こめあぶら はるさめ ごまあぶら                       | ちくわ ハム                      |                                 |                         | いら キャベツ                                |
|   |          |       | えのきとたまごのスープ  | かたくりこ                                  | とうふ たまご                     |                                 |                         | たまねぎ えのきたけ はねぎ                         |
| 14  | 金        |       | むぎいりごはん      | こめ おぎ                                  |                             |                                 | 574<br>2.3              |  |
|   |          |       | 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                    |
|   |          |       | ツナサラダ        | こめあぶら さとう                              | まぐろみずに                      |                                 |                         | レタス キャベツ きゅうり コーン                      |
|   |          |       | くだもの         |  |                             |                                 |                         | メロン                                    |
| ☆ ふるさと給食週間 ☆ 17～21日は、地場産物をいつもより活用した給食にします！        |          |       |              |  |                             |                                 |                         |  |
| 17  | 月        |       | むぎいりごはん      | こめ おぎ                                  |                             |                                 | 577<br>2.6              |  |
|   |          |       | ぎゅうにゅう       |  | ぎゅうにゅう                      |                                 |                         |  |
|   |          |       | ぶたにくのソースいため  | こめあぶら さとう                              | ぶたにく                        |                                 |                         | トマトソース たまねぎ パセリ                        |
|   |          |       | コーンポテト       | バター じゃがいも                              |                             |                                 |                         | コーン                                    |
|   |          |       | やさしいスープ      |  | ベーコン                        |                                 |                         | にんじん キャベツ たまねぎ こまつな                    |
| 18  | 火        |       | むぎいりごはん      | こめ おぎ                                  |                             |                                 | 532<br>2.9              |  |
|   |          |       | ぎゅうにゅう       |  | ぎゅうにゅう                      |                                 |                         |  |
|   |          |       | あつやきたまご      | かたくりこ さとう しょくぶつあぶら                     | たまご かつおぶし                   |                                 |                         |  |
|   |          |       | おざく          | じゃがいも こんにやく こめあぶら<br>さとう               | とりになつ                       |                                 |                         | だいこん にんじん ごぼう たけのこ                     |
|   |          |       | するがじる        | かたくりこ さとう                              | とうふ みそ いわし たら               |                                 |                         | にんじん えのきたけ はねぎ                         |
| のりのつくだに   | みずあめ さとう | のり    |              |  |                             |                                 |                         |  |



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 | しゅしよく | 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)<br>食塩相当量 (g) |                      |
|----|-----|-------|----------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------|
|    |     |       |                | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品 | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品 | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |                           |                      |
| 19 | 水   |       | まるパン           | こむぎこ ショートニング さとう              | だっしふんにゅう                    | 毎月19日は<br>「みしまおうちごはんの日」です       | 581<br>2.7                |                      |
|    |     |       | ぎゅうにゅう         |                               | ぎゅうにゅう                      |                                 |                           |                      |
|    |     |       | みしまコロッケ        | みしまばれいしょ こむぎこ                 | とうにゅう                       |                                 |                           | たまねぎ                 |
|    |     |       | キャベツのソテー       | こめあぶら カレーこ                    |                             |                                 |                           | キャベツ にんじん            |
|    |     |       | コーンシチュー        | ホワイトルウ ジャがいも                  | とりにく ぎゅうにゅう チーズ             |                                 |                           | たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう |
| 20 | 木   |       | むぎいりごはん        | こめ おぎ                         |                             | 584<br>2.0                      |                           |                      |
|    |     |       | ぎゅうにゅう         |                               | ぎゅうにゅう                      |                                 |                           |                      |
|    |     |       | にじますのごまみそやき    | さとう ごま                        | にじます みそ                     |                                 |                           |                      |
|    |     |       | かわりきんぴら        | さとう ごま こめあぶら                  | ぎゅうにく ひじき                   |                                 | れんこん にんじん いんげん            |                      |
|    |     |       | かきたまじる         | かたくりこ                         | わかめ たまご とうふ                 |                                 | たまねぎ しめじ はねぎ              |                      |
| 21 | 金   |       | むぎいりごはん        | こめ おぎ                         |                             | 564<br>2.0                      |                           |                      |
|    |     |       | ぎゅうにゅう         |                               | ぎゅうにゅう                      |                                 |                           |                      |
|    |     |       | こまつなぶたどん       | しらたき こめあぶら さとう                | ぶたにく                        |                                 | しょうが にんにく                 |                      |
|    |     |       | すましじる          | かたくりこ                         | なるとまき とうふ                   |                                 | たまねぎ こまつな                 |                      |
|    |     |       | くだもの           |                               |                             |                                 | にんじん えのきたけ はねぎ            |                      |
| 24 | 月   |       | むぎいりごはん        | こめ おぎ                         |                             | 635<br>1.9                      |                           |                      |
|    |     |       | 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               | とりにく                        |                                 | しょうが ほししいたけ にんじん          |                      |
|    |     |       | こまつなのスープ       | じゃがいも                         |                             |                                 | たけのこ えだまめ                 |                      |
|    |     |       | りんごヨーグルト       | かたくりこ                         | かまぼこ とうふ ベーコン               |                                 | こまつな                      |                      |
| 25 | 火   |       | むぎいりごはん        | こめ おぎ                         |                             | 615<br>2.4                      |                           |                      |
|    |     |       | 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               |                      |
|    |     |       | みそけんちんじる       | こんにやく ジャがいも                   | とりにく とうふ みそ                 |                                 | ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ       |                      |
| 26 | 水   |       | ★ 4年1組 校外学習 ★  |                               |                             |                                 | 558<br>2.4                |                      |
|    |     |       | コーンピラフ         | こめ おぎ バター                     | とりにく                        | たまねぎ にんじん コーン                   |                           |                      |
|    |     |       | ぎゅうにゅう         |                               | ぎゅうにゅう                      |                                 |                           |                      |
|    |     |       | ポークビーンズ        | バター こむぎこ ジャがいも                | だいず ぶたにく                    | たまねぎ にんじん トマトソース                |                           |                      |
|    |     |       | ドレッシングあえ       | こめあぶら                         |                             | グリーンピース                         |                           |                      |
| 27 | 木   |       | ★ 4年2組 校外学習 ★  |                               |                             |                                 | 552<br>2.3                |                      |
|    |     |       | むぎいりごはん        | こめ おぎ                         |                             |                                 |                           |                      |
|    |     |       | ぎゅうにゅう         |                               | ぎゅうにゅう                      |                                 |                           |                      |
|    |     |       | にくじゃが          | さとう しらたき ジャがいも                | ぶたにく                        | にんじん たまねぎ えだまめ                  |                           |                      |
|    |     |       | みそしる           | こめあぶら                         | とうふ あぶらあげ みそ                | こまつな                            |                           |                      |
|    |     |       | さけふりかけ         | ごま さとう だいずあぶら                 | さけ こんぶ                      |                                 |                           |                      |
|    |     |       | れいとうみかん        |                               |                             | みかん                             |                           |                      |
| 28 | 金   |       | むぎいりごはん        | こめ おぎ                         |                             | 548<br>2.2                      |                           |                      |
|    |     |       | ぎゅうにゅう         |                               | ぎゅうにゅう                      |                                 |                           |                      |
|    |     |       | はるまき           | はるさめ こむぎこ ごまあぶら こめあぶら         | ぶたにく だいず                    |                                 | キャベツ たまねぎ にんじん いら         |                      |
|    |     |       | ぶたキムチ          | だいずあぶら みずあめ かたくりこ さとう         |                             |                                 | たけのこ にんにく ほししいたけ          |                      |
|    |     |       | もずくスープ         | ごまあぶら                         | ぶたにく                        |                                 | たまねぎ いら キャベツ ほくさいキムチ      |                      |



## 6月は食育月間

6月は食育月間です。  
国では毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。三島市では、家族や友人と楽しく食卓を囲みながら、ふれあいや絆を深める機会となるよう、毎月19日を「みしまおうちごはんの日」としています。

### 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お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、脳の働きを活発にするといいわれています。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



### ※ おしらせ ※

- ・ 今月の給食は19回の予定です。
- ・ 6月12日 6年生は校外学習のため給食はありません。
- ・ 6月26日 4年1組は校外学習のため給食はありません。
- ・ 6月27日 4年2組は校外学習のため給食はありません。
- ・ 6月4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17日～21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。

#### <今月使用予定の主な地場産の野菜>

- ・ こまつな
- ・ しめじ
- ・ ジャがいも
- ・ トマト (トマトソース)
- ・ ひらいのすいか (函南町)
- ・ たまねぎ
- ・ きゅうり
- ・ はねぎ

