













# 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) 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	
2	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまソース エリンギソテー みそしる	こめ・むぎ パンこ・しょくぶつゆし・こめあぶら さとう・ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう あじ	エリンギ・キャベツ・とうもろこし はねぎ	577 2.6
3	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう おやこに 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・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・なると・たまご みそ・あぶらあげ・わかめ 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 グリーンピース なす・たまねぎ・はねぎ	606 2.5
☆ 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	水		ハンバーガー・まるパン ・ハンバーグ(ソース) ・むしキャベツ ぎゅうにゅう コーンシチュー かこうこざかな わかめごはん ぎゅうにゅう はるまき いそかえ みそしる	こむぎこ・ショートニング・さとう とんし・さとう・ごま バター・こむぎこ・じゃがいも さとう・ごま・みずあめ こめ・むぎ・さとう・こめあぶら こめあぶら・はるさめ・とんし・こむぎこ さとう・だいずゆ・ごまあぶら・みずあめ ごまあぶら・ごま	だっしふんにゅう ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう ベーコン・ぎゅうにゅう こなチーズ かたくちいわし ぎゅうにゅう ぶたにく あおさのり みそ・あぶらあげ・とうふ	たまねぎ・トマトペースト・しょうが・にんにく キャベツ たまねぎ・にんじん・とうもろこし ほうれんそう・パセリ キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・ほししいたけ・にんにく キャベツ・こまつな たまねぎ・しめじ・はねぎ	622 2.3
5	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかにねぎみそやき くきわかめのきんぴら とんじる	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう・ごま こんにやく・じゃがいも	ぎゅうにゅう いかにみそ くきわかめ・さつまあげ ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく にんじん・いんげん ごぼう・たまねぎ・はねぎ	543 2.5
☆ 6年生 校外学習 ☆							
6	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかにねぎみそやき くきわかめのきんぴら とんじる	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう・ごま こんにやく・じゃがいも	ぎゅうにゅう いかにみそ くきわかめ・さつまあげ ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく にんじん・いんげん ごぼう・たまねぎ・はねぎ	535 2.2
9	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう カミカミカレーライス ツナサラダ	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	ぎゅうにゅう ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ まぐろみずに	たまねぎ・にんじん・れんこん・グリーンピース しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	568 2.1
10	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ひじきのいために みそしる	こめ・むぎ こめあぶら・パンこ・こむぎこ・ライむぎ こめあぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも だいず・あぶらあげ・ひじき わかめ・みそ	にんじん・いんげん だいこん・はねぎ	550 2.3
11	水		ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメンスープ ぎょうざ チンゲンサイのソテー	こむぎこ こめあぶら・ごまあぶら・ごま とんし・でんぶん・さとう・こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ とうもろこし・もやし・はねぎ キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが たけのこ・チンゲンサイ・にんじん	576 2.4
12	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのマヨネーズやき こふきいも みそしる	こめ・むぎ マヨネーズ・パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう マス あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・こまつな にんじん	566 1.8
13	金		キャロットライス ぎゅうにゅう とりにくのクリームに やさいのスープ	こめ・むぎ・バター バター・こむぎこ・こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ・ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ポークウインナー	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし・グリーンピース たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	556 2.0
16	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのトマトに おひたし みそしる	こめ・むぎ さとう・こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・レモンかじゅう・トマトピューレ こまつな・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・にんじん・はねぎ	576 2.1



17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) 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	
17	火		むぎいりごはん 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 ベビーチーズ	こめ・むぎ こめあぶら・さとう・かたくりこ じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ・とうふ チーズ	しょうが・ほししいたけ・にんじん たけのこ・グリーンピース チンゲンサイ	582 2.1
☆ 4年1組 校外学習 ☆							
18	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき あおのなにびたし ぐだくさんじる	こめ・むぎ ごまあぶら・さとう・ごま さとう こんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ・みそ	しょうが・にんにく・にら こまつな・キャベツ・しめじ ごぼう・たまねぎ・にんじん・はねぎ	569 2.1
☆ 4年2組 校外学習 ☆							
19	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに フレンチサラダ	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	にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし	567 2.0
20	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう トンドウフ わんたんスープ だいずふりかけ	こめ・むぎ こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら さとう わんたんのかわ・ごまあぶら ごま・こめあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・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・はねぎ	602 2.0
☆ ふるさと給食週間 ☆ 23～27日は、地場産物をいつもより活用した給食にします！							
23	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボドウフ じゃがいものちゅうかサラダ	こめ・むぎ こめあぶら・さとう・かたくりこ マーボのもと じゃがいも・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・だいず・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ ほししいたけ・にんじん・たけのこ・はねぎ にんじん・きゅうり・とうもろこし	541 1.6
24	火		おさくらごはん ぎゅうにゅう みしまコロケ やさいソテー みそしる	こめ・むぎ こめあぶら・じゃがいも・パンこ さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・みそ・あぶらあげ	たまねぎ たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし・ピーマン だいこん・はねぎ	554 2.7
25	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう こまつなぶたどんのぐ すましじる くだもの	こめ・むぎ いとこんにゃく・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・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・こまつな にんじん・えのきたけ・はねぎ すいか	561 2.3
26	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう しずおかけんさんあつやきたまご ごまあえ おざく はまなこさんのりのつくだに	こめ・むぎ さとう・でんぶん ごま・ねりごま・さとう こんにゃく・じゃがいも・さとう さとう・みずあめ・でんぶん	ぎゅうにゅう たまご・かつおだし あぶらあげ のり	こまつな・キャベツ だいこん・にんじん・しめじ	558 2.2
27	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる しずおかけんさんなっとう	こめ・むぎ こめあぶら・さとう いとこんにゃく・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ・とうふ・みそ なっとう・かつおあぶし	にんじん・たまねぎ・いんげん こまつな りんごす	607 2.6
30	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんおちゃフライ おひたし みそしる	こめ・むぎ こめあぶら・でんぶん・さとう パンこ・こむぎこ	ぎゅうにゅう さば・いわし・たら・ぎょかいエクス とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	せんちゃ こまつな・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・はねぎ	542 2.0



食育とは、生きる上での基本である知育、徳育及び体育の基礎となります。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけて健全な食生活を実践できるよう心がけましょう。

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。

#### ～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がある(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

#### ※ おしらせ ※

- ・ 今月の給食は21回の予定です。
- ・ 6月 6日 6年生は校外学習のため給食はありません。
- ・ 6月18日 4年1組は校外学習のため給食はありません。
- ・ 6月19日 4年2組は校外学習のため給食はありません。

