



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

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 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のになる食品	
17	火		むぎいりごはん	こめ・むぎ			582 2.1
			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・さとう・かたくりこ じゃがいも	とりにく	しょうが・ほししいたけ・にんじん たけのこ・グリンピース	
			チンゲンサイのスープ	かたくりこ	かまぼこ・とうふ	チンゲンサイ	
			ベビーチーズ		チーズ		
✿ 4年1組 校外学習 ✿							
18	水		むぎいりごはん	こめ・むぎ			569 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば	しょうが・にんにく・にら	
			あおのなのにびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・しめじ	
			ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
✿ 4年2組 校外学習 ✿							
19	木		むぎいりごはん	こめ・むぎ			567 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	「みしまおうちごはんの日」です	
			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・グリンピース	
			フレンチサラダ	こめあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
20	金		むぎいりごはん	こめ・むぎ			602 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクトドウフ	こめあぶら・かたくりこ・ごまあぶら さとう	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん いんげん	
			わんたんスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	わかめ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
✿ 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	こめ・むぎ			541 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボードウフ	こめあぶら・さとう・かたくりこ マーボーのもと	ぶたにく・とうふ・だいす・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	
			じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり・とうもろこし	
24	火		おさくらごはん	こめ・むぎ			554 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	こめあぶら・じゃがいも・パンこ さとう	ぶたにく	たまねぎ	
			やさいソテー	こめあぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし・ビーマン	
			みそしる		とうふ・みそ・あぶらあげ	だいこん・はねぎ	
25	水		むぎいりごはん	こめ・むぎ			561 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			こまつなぶたどんのぐ	いとこんにゃく・こめあぶら さとう・かたくりこ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・こまつな	
			すまじる		なると・とうふ	にんじん・えのきたけ・はねぎ	
			くだもの			すいか	
26	木		むぎいりごはん	こめ・むぎ			558 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			しづおかげんさんあつやきたまご	さとう・でんぶん	たまご・かつおだし		
			ごまあえ	ごま・ねりごま・さとう		こまつな・キャベツ	
			おざく	こんにゃく・じゃがいも・さとう	あぶらあげ	だいこん・にんじん・しめじ	
おいしい函南すいかを提供します							
27	金		むぎいりごはん	こめ・むぎ			607 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじやが	こめあぶら・さとう いとこんにゃく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・いんげん	
			みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	こまつな	
			しづおかげんさんななっとう	さとう	なっとう・かつおあぶし	りんごす	
30	月		むぎいりごはん	こめ・むぎ			542 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			くろはんべんおちゃフライ	こめあぶら・でんぶん・さとう パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら・ぎょかいエキス	せんちゃ	
			おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
			みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	



食育とは、生きる上での基本である知育、德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いる(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。

