



6月 こんだてよていひょう



三島市中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1食分 - (kcal) たんぱくしつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン	
1日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		526 20.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やしししゃも			ししゃも			
	ごもくきんぴら	こんにゃく・さとう	あぶら・ごま	とりにく		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		みそ・あぶらあげ		たまねぎ・はねぎ	
2日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		511 23.1
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		ごぼう・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	オムレツ	さとう・こむぎこ	あぶら	たまご	かつおぶし		
	あおなのソテー		あぶら	ハム		こまつな・キャベツ・コーン	
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
5日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		536 22.5
	おやこどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	おやこどん(く)	さとう		たまご・とりにく		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			みそ	わかめ	キャベツ・しめじ・はねぎ	
	くだもの					ニューサマーオレンジ	
6日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		522 16.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	だいずコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	あぶら	だいず		たまねぎ	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
7日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		626 26.9
	ハンバーガー(まるパン)	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ハンバーガー(ハンバーグ)	さとう	ごま・とんし	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・トマトピューレ	
	ハンバーガー(キャベツのソテー)		あぶら			にんじん・キャベツ	
	クリームスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
8日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		510 20.6
	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		ふるね・ねぶかねぎ・かたなづけ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	にくだんごのスープ	はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう		とうふ・とりにく・だいず		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
	かこうこざかな	さとう	ごま	かたくちいわし			
9日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		513 20.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	きびなごフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	きびなご・だいず			
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく・さつまあげ		きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
12日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		612 23.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく		にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		コーン・はねぎ	
	あじさいゼリー	さとう				ぶどうかじゅう	
13日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		531 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのしおやき			さば		ふるね	
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
14日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 26.8
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ					
	みそラーメン(スープ)		あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく		ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ	とんし・あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・チンゲンサイ	

ふるさと給食週間

6月19日(月)～23日(金)は「ふるさと給食週間」です。「ふるさと給食週間」とは、地元でとれた食材を地元で消費すること(地産地消)で、三島の自然や食文化等についての理解を深めることなどが目的です。静岡県産・三島産の食材を多



ふるさと給食週間中の三島市・静岡県の食材使用予定

三島市の食材
じゃがいも・たまねぎ・こまつな・きゅうり・キャベツ・だいこん・はねぎ

静岡県の食材
こめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・さば・おちゃ・こむぎこ・ほししいたけ・たけのこ・あぶらあげ・すいか(函南町平井地)



15日から30日は、裏面をみてください

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1食分 - (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるのもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		<small>たんすいけいぶつ</small> *炭水化物	<small>しつ</small> *脂質	<small>しつ</small> *たんぱく質	<small>むかしつ</small> *無機質	*ビタミン	
15日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが みそしる のりのつくだに				ぎゅうにゅう		527 19.6
16日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのてりやき ツナとキャベツのごまあえ だいこんのわふうスープ				ぎゅうにゅう		516 26.1
19日から23日は「ふるさと給食週間」地元で採れた食材をたくさん使います!							
19日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん みしまコロケ やさいソテー とんじる				ぎゅうにゅう		545 17.8
20日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのキャロットやき こふきいも やさいスープ				ぎゅうにゅう		516 25.3
21日 (水)	ぎゅうにゅう こまつなぶたどん(むぎごはん) こまつなぶたどん(く) みそしる くだもの				ぎゅうにゅう		562 25.6
22日 (木)	ぎゅうにゅう カレーライス(むぎごはん) カレーライス(ルウ) ツナサラダ ふじさんゼリー				ぎゅうにゅう		600 20.7
23日 (金)	ぎゅうにゅう ひじきごはん くろはんべんのおちゃフライ ごまあえ みそしる				ぎゅうにゅう		526 21.1
26日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくぜんに みそしる なっとう				ぎゅうにゅう		540 24.3
27日 (火)	ぎゅうにゅう なめし とりのこうみやき みびたし すましじる				ぎゅうにゅう		510 23.8
28日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん トンクドワフ おこげスープ くだもの				ぎゅうにゅう		589 24.3
29日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん たちうおフライ ごまソース むしキャベツ みそしる				ぎゅうにゅう		594 20.2
30日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーなす ちゅうかさサラダ れいとうみかん				ぎゅうにゅう		536 20.9

** おしらせ **

6月16日(金) 4・5組はなかよし運動会のため、給食はありません。

23日(金) 6年生は三島史跡めぐりのため、給食はありません。

