



6月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*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 <small>たんすいけいぶつ</small> *炭水化物	おもにエネルギーのもとになる <small>しつ</small> *脂質	おもにからだをつくるもとになる <small>たんぱくしつ</small> *たんぱく質	おもにからだをつくるもとになる <small>むしつ</small> *無機質	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン	
1日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		584 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき			さば	こなチーズ		
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
	とうふとこまつなのスープ			ベーコン・とうふ		こまつな・たまねぎ・だいこん・にんじん	
2日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 25.5
	チキンピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん	
3日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		564 23.3
	おやこどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	おやこどん(く)	さとう		とりにく・たまご		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・グリーンピース	
	みそしる			みそ	わかめ	キャベツ・えのきだけ・はねぎ	
6日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		621 22.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	チンジャロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	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		たまご		コーン・はねぎ	
7日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		628 22.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・だいず		ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる			みそ		だいこん・えのきだけ・こまつな	
8日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		684 21.7
	あげばん	こむぎこ・さとう	あぶら・ショートニング	きなこ	スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも		ウインナー		セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	パイン・もも・みかん・りんご	
9日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		529 21.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ちくぜんに	こんにゃく・さとう	あぶら	とりにく・ちくわ	こんぶ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん・グリーンピース	
	みそしる			みそ・あぶらあげ・とうふ		えのきだけ・こまつな	
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		
10日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		588 21.5
	ツナごはん	こめ・むぎ		まぐろあぶらづけ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	だいずコロッケ	じゃがいも・ばんこ・さとう	あぶら	だいず		たまねぎ	
	おひたし	こめこ・こむぎこ				こまつな・キャベツ・コーン	
ふるさと給食週間 13日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		609 21.5
	カレーライス(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	カレーライス(ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
ふるさと給食週間 14日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 21.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	たちうおフライ	こむぎこ・さとう・ばんこ	あぶら・ごま	たちうお			
	ソース	さとう	ごま				
むしキャベツ					キャベツ		
にくだんこのスープ	でんぷん・ばんこ		とりにく・とうふ		にんじん・たまねぎ・だいこん・ほししいたけ・はねぎ		

ふるさと給食週間

6月13日(月)～17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(地産地消)し、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・三島産の食料を取り入れています。味わって食べましょう。















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・こまつな・キャベツ・だいこん・にんじん・はねぎ

静岡県の食材
こめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・こむぎこ・ほししいたけ・たけのこ・あぶらあげ・すいか(函南町産)

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					I値 (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 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン	
 15日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		593 26.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	こまつなぶたどん	いとこんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん・にんにく・ふるね・たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ		キャベツ・はねぎ	
	くだもの					すいか	
 16日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		589 21.0
	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら・ごま	ぶたにく		ねぶかねぎ・たかなづけ・ふるね	
	ふじさんがたコロッケ	じゃがいも・さとう・ばんこ	とんし・あぶら	ぶたにく・とりにく		たまねぎ	
	ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・チンゲンサイ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
 17日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 27.4
	ごはん	こめ・むぎ					
	とりのてりやき			とりにく		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	
	すましじる			とうふ・いとこまぼこ		えのきたけ・にんじん・はねぎ	
かこうこざかな	さとう	ごま		かたくちいわし			
 20日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		659 29.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのマスタードやき	ばんこ	マヨネーズ	さば			
	ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいず・とりにく・あぶらあげ・ちくわ	こんぶ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・こまつな	
 21日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		572 21.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ハンバーグ	さとう	あぶら	とりにく・ぶたにく		たまねぎ・にんにく	
	ハンバーグ (マッシュルームソース)	さとう				マッシュルーム・トマト	
	こふきいも	じゃがいも					
やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
 22日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		572 24.4
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	みそラーメン		あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		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・でんぶん・さとう	ごまあぶら	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	
 23日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		566 21.3
	ひじきごはん	こめ・むぎ		とりにく	ひじき	にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	くろはんべんのおちゃフライ	こむぎこ・でんぶん・ばんこ	あぶら	さば・いわし・たら		おちゃ	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
 24日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		514 23.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご			
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおぶし		ブロッコリー	
	みそしる			みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま		かたくちいわし			
 27日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		559 21.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボナス	さとう・でんぶん	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・みそ		ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・なす・はねぎ	
	ちゅうかサラダ			ハム		キャベツ・きゅうり・コーン	
	りんごのコンポート	さとう				りんご	
 28日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		515 28.7
	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおぶし		ひろしまな・きょうな・だいこんのは	
	さけのしおこうじやき			さけ			
	ほうれんそうとしめじのびたし					ほうれんそう・しめじ	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ		オクラ	
 29日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		595 25.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	トングドウフ	さとう・でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		ふるね・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	くだもの					メロン	
 30日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		577 20.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	やきつくね	でんぶん	とんし	とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが	
	きんぴらごぼう	さとう	あぶら・ごま	さつまあげ		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	くだくさんじる	じゃがいも・こんにやく		とうふ・みそ・あぶらあげ		にんじん・だいこん・はねぎ	
のりのつくだに	さとう			のり			

おしらせ

6月20日(月) 4・5組はなかよし運動会の代休のため、給食はありません。

24日(金) 6年生は蕪山めぐりのため、給食はありません。

