



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	おもなざりょうとそのはたらき					I補 ⁺ - (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 ^{たんずいぶつ}	*脂質 ^{しつ}	*たんぱく質 ^{しつ}	*無機質 ^{むきしつ}	*ビタミン	
4日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのカレーに こんにやくサラダ みかんゼリー	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		619 23.4
5日 (水)	セルフトッグ (コッペパン) セルフトッグ (ウインナー) セルフトッグ (キャベツのソテー) マカロニスープ	こむぎこ・さとう さとう	ショートニング ごま あぶら		ぎゅうにゅう スキムミルク ウインナー		637 22.3
6日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん きびなごフライ きりほしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる	こめ・むぎ パンこ・でんぷん	あぶら	きびなご	ぎゅうにゅう		554 19.9
7日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶくめに みそしる のりのつくだに	こめ・むぎ さとう・こんにやく・じゃがいも		とりにく・なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ		546 21.1
10日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコンスープ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・でんぷん でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく とうふ・たまご	ぎゅうにゅう		601 24.0
11日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのマヨネーズやき ひじきのいために みそしる	こめ・むぎ パンこ さとう	マヨネーズ あぶら	さわら だいず・あぶらあげ なまあげ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき		520 29.1
12日 (水)	★ 絵本とコラボ給食 ① みそラーメン 「からすのそばやさん」 偕成社 かこさとし作 ★						
	ぎゅうにゅう みそラーメン (ちゅうかめん) みそラーメン (スープ) ぎょうざ エリンギソテー	こむぎこ	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう		665 28.2
13日 (木)	★ 絵本とコラボ給食 ② オムレツ 「こまったさんのオムレツ」 あかね書房 寺村輝夫作 ★						
	ぎゅうにゅう エビピラフ オムレツ ほうれんそうのソテー オニオンスープ	こめ・むぎ でんぷん・さとう	バター あぶら あぶら	えび たまご・ぎゅうにく・ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう		555 25.1
14日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん がんものにつけ おひたし きりほしだいこんのみそしる	こめ・むぎ さとう	あぶら	だいず	ぎゅうにゅう ひじき		551 18.7
17日 (月)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん はるまき ツナとわかめのサラダ もずくスープ	こめ・むぎ・さとう はるさめ・さとう・こむぎこ さとう	ごまあぶら とんし・あぶら・ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく まぐろあぶらづけ とりにく・とうふ	ぎゅうにゅう わかめ		612 22.2
18日 (火)	★ 絵本とコラボ給食 ③ あじさいゼリー 「ルルとららのきらきらゼリー」 岩崎書店 あんびるやすこ作 ★						
	ぎゅうにゅう おやこどん (むぎごはん) おやこどん (<) みそしる あじさいゼリー	こめ・むぎ さとう		とりにく・たまご とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう		582 24.2
19日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん トンクドウフ おこげスープ くだもの	こめ・むぎ さとう・でんぷん もちごめ	あぶら・ごまあぶら あぶら	ぶたにく・なまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ		609 23.6

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1人分 - (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	
20日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		530 24.2
	なめし	こめ・むぎ	あぶら		かつおぶし	ひろしまな・きょうな・だいごんのは	
	とりのこうみやき			とりにく		ふるね・にんにく	
	にびたし					キャベツ・こまつな・コーン	
	つみれじる	でんぷん・さとう	あぶら	いわし・たら・とうふ・みそ		だいごん・にんじん・はねぎ	
★ 絵本とコラボ給食④ いわしのさっぱり 「いわしくん」文化出版局 菅原たくや作 ★							
21日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		541 22.9
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	いわしのさっぱり	さとう・でんぷん		いわし		うめ・しそ	
	ツナのおえもの	さとう		まぐろのみずに		きゅうり・キャベツ・コーン	
	みそしる	おふ		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
🏞️ 24日から28日は「ふるさと給食週間」です。地元で採れた食材をたくさん使います! 🏞️							
24日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 18.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	あぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ	
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも		ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいごん・ごぼう・はねぎ	
25日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		672 28.5
	とりごぼうピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		グリーンピース・たまねぎ・にんじん・ごぼう	
	さけのレモンやき		オリーブオイル	さけ		レモンかじゅう・パセリ	
	コーンポテト	じゃがいも	バター			コーン	
	やさいスープ			ベーコン		にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ	
26日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		586 26.1
	こまつなぶたどん (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	こまつなぶたどん (く)	いとこんにゃく・さとう	あぶら	ぶたにく		ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいごん・はねぎ	
	くだもの					すいか	
27日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		651 25.2
	ドライカレー (カレーごはん)	こめ・むぎ					
	ドライカレー (ルウ)		あぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら		チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
	ふじさんゼリー	さとう					
28日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		599 21.8
	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	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	あぶら	さば・いわし・たら		おちゃ	
	こまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	だいごんのわふうスープ			ぶたにく		だいごん・にんじん・しめじ・はねぎ	

今月の給食回数は、19回です。献立は変更することがあります。

ふるさと給食週間

** お知らせ **

- ・6月28日(金) 6年生は三島史跡めぐりのため給食がありません。
- ・6月12日(水)、13日(木)、18日(火)、21日(金)
読書旬間にちなんで、図書室にある絵本と給食がコラボすることになりました。
絵本に出てくる料理や食べものをこんだてに取り入れる予定です。

6月24日(月)～28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・三島産の食材を多く取り入れています。味わって食べましょう。

** ふるさと給食週間に使用予定の食材 **

三島市の食材

じゃがいも・たまねぎ・しめじ・こまつな・きゅうり・キャベツ・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・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(函南町平井地区)