



こんだてよていひょう



2024
三島市立錦田小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>	
～4日から7日まで 歯を丈夫にするカルシウムたっぷりメニューや歯ごたえのあるかみかみメニューが登場します。～					
歯と口の健康週間 4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		547 20.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・コーンゆ・ライむぎ	ししゃも		
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・なまあげ・みそ	はねぎ	
歯と口の健康週間 5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		522 26.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかのこうみやき		いか・みそ	しょうが・にんにく・ねぶかねぎ	
	きりぼしだいこんとぶたにくのソースいため	あぶら	ぶたにく・こんぶ	だいこん・キャベツ・にんじん・さやいんげん	
	ぐだくさんじる	こんにやく・じゃがいも	みそ・とうふ・あぶらあげ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
歯と口の健康週間 6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668 24.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールー	だいたい・ぶたにく・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・さとう・ごま・あぶら		きゅうり・とうもろこし	
	ミルクプリン	さとう	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
歯と口の健康週間 7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 26.7
	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・やきぶた	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・たまねぎ・もやし・とうもろこし・はねぎ・ほししいたけ	
	あげぎょうぎ	あぶら・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいため アーモンドフィッシュ	ごまあぶら アーモンド・ごま・さとう	いわし	エリンギ・たけのこ・チンゲンサイ	
10 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555 23.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たらのキャロットやき	パンこ・マヨネーズ(卵不使用)	たら	にんじん	
	キャベツソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・とうもろこし	
	とうふとチンゲンサイのスープ		かまぼこ・とうふ	たまねぎ・チンゲンサイ	
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 25.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ほししいたけ・にんじん・とうもろこし・さやいんげん	
	きゅうりのつけもの	ごま・さとう		きゅうり・にんじん	
	わんたんスープ のりふりかけ	ごまあぶら・わんたんのかわ・ごま さとう	わかめ かつおぶし・のり	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ まっちゃん・しいたけ	
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 23.7
	あげパン(きなこ)	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ポークウィンナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん	
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569 26.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごま・さとう・ごまあぶら	さば	しょうが・にんにく・にら	
	くきわかめとぶたにくのきんぴら	ごまあぶら・さとう・ごま	くきわかめ・ぶたにく	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		534 20.1
	チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	マッシュルーム・たまねぎ・グリーンピース	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	

お知らせ

- ★10日(月)は、6年生となかよし6年8組給食がありません。
- ★18日(火)は、4年1組給食がありません。
- ★19日(水)は、4年3組となかよし4年6組給食がありません。
- ★20日(木)は、4年2組給食ありません。

ふるさと給食週間

錦田小学校では、6月17日～21日をふるさと給食週間として静岡県や三島市の食材をたくさん使った給食を提供します。地元の新鮮でおいしい食材や料理を知り、地域の食材を大切にしたいと思いをします。



- *17日から28日は、裏面をご覧ください。
- *献立は、天候等により変更になることがあります。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (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食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>あせう</small>	
～6月17日から21日までふるさと給食週間～					
ふるさと 給食週間 17 (月) 	ぎゅうにゅう むぎいりごはん こまつなぶたどんのぐ みそしる みかんゼリー	こめ・むぎ あぶら・いとこんにやく・さとう・でんぷん じゃがいも みずあめ・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・たけのこ・たまねぎ・こまつな はねぎ みかん	535 21.6
ふるさと 給食週間 18 (火) 	ぎゅうにゅう むぎいりごはん にくじゃが ごまあえ みそしる しずおかけんさんなっとう	こめ・むぎ さとう・いとこんにやく・じゃがいも ごま・さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ・みそ・わかめ・とうふ だいず・かつおぶし・こんぶ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん こまつな・キャベツ・とうもろこし はねぎ りんごす	640 29.1
ふるさと 給食週間 19 (水) 	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん しずおかけんさんあつやきたまご おひたし わかめスープ	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう さとう・あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご・かつおだし かまぼこ・とうふ・わかめ	こまつな にんじん・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・はねぎ	530 22.9
ふるさと 給食週間 20 (木) 	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さといもみしまコロッケ ちゅうかあえ みそしる	こめ・むぎ あぶら・さといも・パンこ・こむぎこ ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいずこ とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし しめじ・たまねぎ・はねぎ	536 15.1
ふるさと 給食週間 21 (金) 	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボードウフどんのぐ じゃがいものちゅうかサラダ かなみちょうひらいのすいか	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん じゃがいも・ごまあぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たけのこ・たまねぎ・ほしいたけ・はねぎ にんじん・きゅうり すいか 	558 20.5
24 (月)	ぎゅうにゅう コーンピラフ チリコンカン コールスローサラダ ヨーグルト	こめ・むぎ・あぶら あぶら・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・マッシュルーム・パセリ・トマトかん キャベツ・きゅうり・にんじん	567 21.0
25 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん オムレツ(ケチャップソース) こまつなとハムのソテー ポテトスープ	こめ・むぎ さとう・でんぷん・あぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ポークハム ベーコン	たまねぎ こまつな・キャベツ・とうもろこし・エリンギ たまねぎ・にんじん・パセリ	538 20.9
26 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん げんきどんのぐ きんしたまご みそしる	こめ・むぎ あぶら・さとう あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・たまねぎ・こまつな しめじ・たまねぎ・はねぎ	555 21.9
27 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのしょうがに きゅうりとキャベツのあえもの とんじる	こめ・むぎ さとう・でんぷん 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 いわし ぶたにく・とうふ・みそ	しょうが きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	568 22.4
28 (金)	ぎゅうにゅう わかめごはん ぶりフライ(ごまソース) あおなとひじきのにびたし みそしる	こめ・むぎ あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう・ごま あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ぶり ひじき あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ こまつな・キャベツ・しめじ・とうもろこし	613 20.9