

*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					エネルギー (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		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
1日 (木)	ぎゅうにゅう ピビンバ (おぎいりごはん) (にくみそ) (いりたまご) (ナムル) ワントンスープ	こめ・おぎ こんにやく・さとう さとう ごまあぶら	ごま あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく・みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく こまつな・キャベツ にんじん・たまねぎ・はねぎ	623 25.4
2日 (金)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん さわらのてりやき ごまあえ みそしる	こめ・おぎ	ごま	さわら さつまあげ・みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ・こまつな えのき・だいこん・はねぎ	523 23.5
5日 (月)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん なまあげのごもくに みそしる のりのつくだに くだもの	こめ・おぎ さとう・でんぶん	あぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが・ほししいたけ・にんじん・コーン・はねぎ えのき・キャベツ・こまつな ニューサマーオレンジ	616 26.6
6日 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん だいずコロッケ きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの ぐだくさんじる	こめ・おぎ じゃがいも・さとう・こおぎこ・パンこ	だいずあぶら・あぶら あぶら	だいず ぶたにく・さつまあげ とうふ・あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ ほしだいこん・にんじん・キャベツ・もやし ごぼう・だいこん・はねぎ	649 20.8
7日 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ねぎみそパオズ エリンギソテー たまごスープ	こめ・おぎ・さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら バター	ぶたにく ぶたにく・ほたてこ・かつおこ とうふ・たまご	ぎゅうにゅう こんぶこ	こまつな ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ たまねぎ・はねぎ	535 22.6
8日 (木)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん いわしのうめに こまつなのびたし みそしる	こめ・おぎ さとう・でんぶん さとう		いわし あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな・にんじん・しめじ だいこん・はねぎ	546 22.1
9日 (金)	ぎゅうにゅう げんきどん (おぎいりごはん) (ぐ) はるさめスープ おこのみまめ	こめ・おぎ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう にんじん・キャベツ・はねぎ	658 25.2
ふるさと給食週間 ふるさと給食の日 12日 (月)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん チンジャオロース ちゅうかコーンスープ くだもの	こめ・おぎ さかじゃが・さとう・でんぶん でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく たまご・とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ すいか	642 24.4
ふるさと給食週間 13日 (火)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん さけのキャロットやき ごまあえ みそしる	こめ・おぎ パンこ さとう	マヨネーズ ごま	さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな・キャベツ だいこん・しめじ・はねぎ	584 26.3
ふるさと給食週間 14日 (水)	ぎゅうにゅう おぎいりごはん くろはんぺんおちゃフライ こんにやくサラダ さかじゃがみそしる	こめ・おぎ でんぶん・さとう・こおぎこ・パンこ サラダこんにやく・さとう さかじゃが	あぶら ごまあぶら	さば・いわし・たら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	おちゃ キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・はねぎ	563 18.9
ふるさと給食週間 15日 (木)	ぎゅうにゅう みそラーメン (ちゅうかめん) (しる) さかじゃが いももち みかんゼリー	こおぎこ さかじゃが・さとう・でんぶん さとう	あぶら・ごまあぶら・ごま あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ	ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ みかんかじゅう	673 24.2
ふるさと給食週間 16日 (金)	ぎゅうにゅう 2しょくどん (おぎいりごはん) (ツナそぼろ) (いりたまご) わかめスープ	こめ・おぎ さとう さとう	あぶら あぶら ごま	まぐろあぶらづけ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ にんじん・たまねぎ・にら	560 25.0

19日から30日は、裏面をみてください。

給食当番さんは今後もマスクを使用しますので、ご家庭で準備をお願いいたします。



ひにち	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 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		おもにからだのちょうしをととのえる	
		たんずいぶつ *炭水化物	しつ *脂質	しつ *たんぱく質	むしつ *無機質	むしつ *ビタミン・無機質	
19日 (月)	☆おはなしランチメニュー☆ 「カレーライス」より『カレーライス』 ぎゅうにゅう カレーライス(むぎいりごはん) (ルウ) ビーンズサラダ くだもの	*絵本のようにカレーのお肉は角切りを使用します。					660 24.2
20日 (火)	☆おはなしランチメニュー☆ 「ねばらねばなっとう」より『なっとう』 ぎゅうにゅう むぎいりごはん にくじゃが みそしる なっとう(タレつき)						580 23.3
21日 (水)	☆おはなしランチメニュー☆ 「よくみると...」より『オムライス』 ぎゅうにゅう セルフオムライス(ツナピラフ) (たまごやき) (ケチャップ) フレンチサラダ オニオンスープ						547 20.6
4年生なし 22日 (木)	☆おはなしランチメニュー☆ 「クニマスは生きていた!」より『にじます』 ぎゅうにゅう むぎいりごはん にじますのおろしかけ(にじます) (だいこんおろし) キャベツのソテー さかじゃがみそしる	*同じ「マス」の種類のにじますを使用します。					520 19.8
23日 (金)	☆おはなしランチメニュー☆ 「パンどろぼう」より『フランスパン』 ぎゅうにゅう ソフトフランス ポテトグラタン やさいスープ いちごクレープ	「ルルとララのわくわくクレープ」より『いちごクレープ』					678 24.9
26日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボードウフ ちゅうかサラダ						566 21.7
27日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ししゃものたつたあげ ひじきのいために ぐだくさんじる						635 24.7
28日 (水)	ぎゅうにゅう やきにくどん(むぎいりごはん) (ぐ) たまごスープ くだもの						555 23.6
4~6年生なし 給食試食会 29日 (木)	ぎゅうにゅう ドライカレー(カレーごはん) (ルウ) じゃがいものちゅうかサラダ くだもの						671 25.6
4~6年生なし おたのしみ給食 30日 (金)	ぎゅうにゅう わかめごはん てづくり さかじゃがコロッケ ゆでブロッコリー ゆでもろこし ミニトマト すりおろしりんご	*絵本のようにカレーのお肉は角切りを使用します。					600 22.4

今月の給食は22回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

☆お知らせ☆

- 6月12日~16日 「ふるさと給食週間」 静岡県や三島市の食材を多く給食に取り入れます。
- 6月19日~23日 「おはなしランチメニュー」 読書週間にちなんで、図書室の本に出てくる料理や食べものを献立にとり入れます。
- 6月22日 4年生は三島めぐりのため、給食はありません。
- 6月29日 1年生保護者対象の給食試食会です。4~6年生は福島交流のため、給食はありません。
- 6月30日 おたのしみ給食です♪お楽しみに☆ 4~6年生は福島交流のため、給食はありません。

4~6年生が福島でいただく給食では「こづゆ」という郷土料理が出る予定だそうです。
福島でしか食べられない給食を楽しんでください♪



- ☆6月に使用する坂小の畑の野菜☆
- *じゃがいも(12日から使用予定)
- *すいか(29日使用予定)

坂小の今年度のすいかは、「マダーボール」という品種です。小型のラグビー型で、糖度が高いのが特徴です。



- ☆6月においしい食材☆
- *新じゃがいも *新たまねぎ
- *すいか *ニューサマーオレンジ

- ☆坂地区の生産者さんが届けてくださる野菜☆
- *キャベツ(後藤さん)

