

*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> 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		<みどりのなかま> おもにからだのちようしをととのえる	
		*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・無機質 <small>むきしつ</small>	
ふるさと給食週間 ふるさと給食の日 3日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		575 25.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのかばやき(タレつき)	さとう・でんぷん	あぶら・ごま	さば			
	おひたし					こまつな・キャベツ	
	たまねぎのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
ふるさと給食週間 4日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		529 22.7
	やきにくどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	チンゲンサイのスープ		ごまあぶら	ベーコン		にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ	
	くだもの					ニューサマーオレンジ	
ふるさと給食週間 5日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		558 25.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかじゃがのにくじゃが	さとう・さかじゃが・こんにやく		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	キャベツのみそしる			あぶらあげ・みそ		たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
ふるさと給食週間 6日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 23.9
	なめし	こめ・むぎ		かつおぶし		ひろしまな・きょうな・だいこんのは	
	にじますのたまねぎソースかけ(にじます)	でんぷん	あぶら	にじます			
	(しんたまねぎのわふうソース)	さとう	ごまあぶら			たまねぎ・にんにく・しょうが	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
ふるさと給食週間 7日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 25.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	さかじゃが・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・しょうが・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		ほししいたけ・コーン・はねぎ	
10日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		619 25.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	いわしのしょうがに	さとう・でんぷん		いわし		しょうが	
	ひじきのいために	さとう		だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	とんじる	こんにやく・さかじゃが		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
11日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		551 16.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・でんぷん・こむぎこ	あぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ	
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる		あぶら	ぶたにく・さつまあげ	わかめ	きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん たまねぎ・しめじ・はねぎ	
12日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		607 19.1
	ハヤシライス(むぎいりごはん) (ルウ)	こめ・むぎ こむぎこ・さかじゃが	バター・あぶら	ぶたにく	こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
1年生保護者 試食会 4・5年生 給食なし 13日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		593 19.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかじゃがのそぼろに	さかじゃが・でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく		しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう				きゅうり	
	とうふのみそしる			とうふ・みそ		えのき・たまねぎ・オクラ	
14日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		574 25.5
	ピビンバ(むぎいりごはん) (にく)	こめ・むぎ こんにやく・さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		にんにく	
	(たまご)	さとう	あぶら	たまご			
	(ナムル)		ごまあぶら・ごま			こまつな・キャベツ	
もやしとわかめスープ		ごまあぶら	とうふ	わかめ		いとこまぼこ・もやし・にんじん・にら	

17日から28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					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		
		たんずいかぶつ *炭水化物	しつ *脂質	しつ *たんぱく質	むかしつ *無機質	むかしつ *ビタミン・無機質		
17日 (月)	☆おはなしランチメニュー☆ 「ごちそうさま」から『オムライス』・・・たまごおいしい! ばあばの にわとりが うんだたまごよ・・・	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		573 24.5
	☆セルフオムライス(ツナピラフ) (オムライスようたまごやき) (オムライスようケチャップ)	こめ・むぎ でんぷん・さとう さとう	オリーブオイル あぶら	まぐろあぶらづけ たまご		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム たまねぎ		
	ビーンズサラダ	さとう	あぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・コーン		
	ポテトスープ	さかじゃが		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ		
18日 (火)	☆おはなしランチメニュー☆ 「スパゲッティがたべたいよう」から『スパゲッティ』・・・アッチは、おいしいものが だいすきな、小さな おぼけの 男の子です・・・	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		597 26.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	とりのこうみやき			とりにく		しょうが・にんにく		
	☆つけあわせのスパゲッティ	スパゲティ	あぶら	ウインナー		たまねぎ・トマト・パセリ		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ		
19日 (水)	☆おはなしランチメニュー☆ 「やきぎかなののろい」から『さけのしおこうじやき』・・・ぼくはやきぎかながきらいです。ほねが あって たべにくいし、にがいからです・・・	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		537 28.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	☆さけのしおこうじやき			さけ				
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン		
	ぐだくさんじる	こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん・ごぼう・だいこん・かぼちゃ・はねぎ		
20日 (木)	☆おはなしランチメニュー☆ 「どすこいみいちゃんパンやさん」から『ソフトフランスパン』・・・みいちゃんは とっても ていねい。グーパーグーパー きじをこねる・・・	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		578 25.6
	☆ソフトフランスパン	こむぎこ・さとう	あぶら			スキムミルク		
	さかじゃがのミートグラタン	さかじゃが・こむぎこ・パンこ	バター	ぶたにく		ぎゅうにゅう・チーズ	マッシュルーム・たまねぎ・コーン	
	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	
	くだもの						ニューサマーオレンジ	
21日 (金)	☆おはなしランチメニュー☆ 「みそしるをつくる」から『みそしる』・・・おおいおわん ちいさいおわん おみずをたっぷり いれまして・・・	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		548 19.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	きびなごフライ	こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう	あぶら	きびなご・だいず				
	きんぴら	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	
	☆みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ			オクラ	
24日 (月)	☆おはなしランチメニュー☆ 「ルルとララのカスタード・プリン」から『カスタードプリン』・・・「きいろくて・・・」「えいようがあって・・・」「やわらかい・・・」・・・	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		492 19.2
	ちゅうかどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・いか			にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
	わかめスープ		ごま			わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	☆プリン	さとう		たまご		ぎゅうにゅう・れんにゅう		
25日 (火)	☆おはなしランチメニュー☆ 「ぼくちカレーライス」から『カレーライス』・・・ぼく なんだか カレーライス たべたくなっちゃって・・・	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		604 19.8
	☆カレーライス(むぎいりごはん) (ルウ)	こめ・むぎ さかじゃが	あぶら	ぶたにく		こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう					だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが	
	ヨーグルトあえ					ヨーグルト	みかん・パイン・もも	
26日 (水)	☆おはなしランチメニュー☆ 「ぞうのたまごのたまごやき」から『あつやきたまご』・・・おうさまに、一なが いちばんすきですかーときいたら、「たまご。」とこたえました・・・	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		503 21.1
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・こんにやく		とりにく			にんじん・ほししいたけ・さやいんげん	
	☆あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご				
	キャベツのごまあえ	さとう	ごま				キャベツ・にんじん	
	さかじゃがみそしる	さかじゃが		みそ			しめじ・たまねぎ・オクラ	
27日 (木)	☆おはなしランチメニュー☆ 「かいけつゾロリ ラーメンたいけつ」から『みそラーメン』・・・くっ、この ラーメンのきじ、じつに うまそうに かくもんだな・・・	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		630 25.2
	☆みそラーメン(ちゅうかめん) (しる)	こむぎこ	あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ			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	
	さかじゃがいももち	さかじゃが・でんぷん・さとう	あぶら					
	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				
28日 (金)	☆おはなしランチメニュー☆ 「すいか!」から『すいか』・・・すっきり はれたよ いそいで はたけへ かけつけろ きょうは さいこうの すいかびより・・・	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		597 22.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	マーボードウフ	あぶら・でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ			しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら				キャベツ・きゅうり・コーン	
	☆くだもの(さかスイカ よてい)						さかスイカ	

今月の給食は20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 3日～ 7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13日 1年生保護者対象の給食試食会です。4・5年生は自然教室のため、給食はありません。
6月17日～28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月に使用する坂小の畑の野菜☆

*じゃがいも
*すいか

