



6月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校

*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 (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 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのカレーチーズ焼き キャベツのソテー みそしる				ぎゅうにゅう		551 25.9
2日 (木)	ぎゅうにゅう たかなチャーハン ねぎみそパオズ パンサンスー たまごスープ	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・キャベツ たまねぎ・えのき・はねぎ	604 26.6
カミカミ こんだて 3日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのてりやき かみかみきんぴら ぐたくさんじる	こめ・むぎ		さわら		れんこん・にんじん にんじん・ごぼう・だいこん・こまつな	604 27.5
6日 (月)	ぎゅうにゅう ピピンバ (むぎごはん) (にくみそ) (たまご) (ナムル) ワントンスープ	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		621 27.8
7日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのうめに おひたし みそしる くだもの	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		600 25.4
8日 (水)	ぎゅうにゅう みそラーメン (ちゅうかめん) (しる) はるまき ちゅうかいため	こむぎこ			ぎゅうにゅう		614 25.5
9日 (木)	ぎゅうにゅう ひじきごはん あつやきたまご ごまあえ すましじる	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	523 22.7
10日 (金)	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	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		618 26.7
13日 (月)	ぎゅうにゅう コーンバターライス とりのこうみやき あおのりポテト やさいスープ	こめ・むぎ	バター		ぎゅうにゅう	コーン しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	609 25.7
14日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ツナコロッケ むしキャベツ ごまソース みそしる	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		597 18.3
15日 (水)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ぎょうざ エリンギソテー たまごスープ くだもの	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさいキムチ・たまねぎ・グリーンピース 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 にんじん・たまねぎ・たけのこ・はねぎ メロン	553 24.6
16日 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん きびなごフライ ひじきのいために ぐたくさんじる	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		584 21.5
17日 (金)	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	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		658 24.5



20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		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		
ふるさと 給食週間 20日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		548 22.2
	こまつなぶたどん (むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ				にんじん・たまねぎ・こまつな	
	わかめスープ	いとこんにやく・さとう		ぶたにく	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	くだもの		ごま			すいか	
ふるさと 給食週間 21日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		552 18.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				おちゃ	
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	あぶら	さば・いわし・たら		こまつな・キャベツ・コーン	
	にびたし					もやし・たまねぎ・はねぎ	
ふるさと 給食の日	みそしる		みそ	わかめ		みかん	
	みかんゼリー	さとう					
ふるさと 給食週間 22日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		625 27.2
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	さけのキャロットやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		にんじんペースト	
	こんにやくサラダ	こんにやく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
ふるさと 給食週間 23日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		639 22.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	さかじゃがのにくじゃが	じゃがいも・さとう・いとこんにやく		ぶたにく		しめじ・だいこん・こまつな	
	みそしる			みそ			
ふるさと 給食週間 24日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		641 24.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				しょうが・にんにく・たけのこ・ピーマン	
	さかじゃがのチンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		ほししいたけ・コーン・はねぎ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		メロン	
27日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		671 27.0
	あげパン	こむぎこ・さとう	あぶら・ショートニング		スキムミルク		
	さかじゃがポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウインナー		セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツカクテル	さとう				ももかん・パインかん・みかんかん・メロン	
28日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		649 23.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	とうふのカレーに		あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず		キャベツ・きゅうり・コーン	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら				
29日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		569 20.7
	ツナコーンピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ・にんじん・コーン	
	やさしいサラダ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
	さかじゃがクリームスープ	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	ベーコン	こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・ブロッコリー	
1年生 保護者 給食試食会 30日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		743 27.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら		こまつな・にんじん・しめじ	
	こまつなのにびたし	さとう				たまねぎ・はねぎ	
くだもの	さかじゃがのみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		
						すいか	

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。

☆お知らせ☆

- *6/16 4年生は三島めぐりのため、給食がありません。
- *6/30 4～6年生は福島交流のため、給食がありません。
- 1年生保護者試食会があります。

☆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 6月前半)



☆6月においしい食材☆

- *新じゃがいも
- *新たまねぎ
- *ニューサマーオレンジ
- *すいか

「ふるさと給食週間」

20日～24日はふるさと給食週間です。
私たちの住む静岡県や三島市の食材を多く給食に取り入れます。

～～地産地消のいいところ～～

- ・身近な場所で作られた新鮮な農産物を食べることができる (旬のものをいち早く食べることができる)
- ・生産者の顔を見ることができ、安全なものを食べることができる
- ・生産と消費の関わりや伝統的な食文化について、理解を深める機会になる
- ・輸送費の削減につながる (環境にやさしい)

