



2024年6月きゅうしょくよていこんだてひょう

～6月の栄養目標：健康な骨と歯をつくろう～



三島市立佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
3 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		571 Kcal 24.4 g 19.2 g 1.7 g 293 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶりのてりやき			ぶり			
	グリーンサラダ	さとう	こめあぶら			レタス キャベツ きゅうり	
	ぐだくさんみそしる	じゃがいも こんにゃく		とうふ みそ		たまねぎ にんじん だいこん はねぎ	
4 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		579 Kcal 24.7 g 18.7 g 3.0 g 292 mg
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ にんじん ホールコーン えだまめ	
	オムレツ	でんぶん さとう	あぶら	たまご ぎゅうにく ぶたにく		たまねぎ にんじん	
	トマトソースかけ	さとう ケチャップソース	こめあぶら			にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん たまねぎ チンゲンサイ	
5 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		637 Kcal 29.5 g 22 g 2.4 g 362 mg
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	ジャージャーめん	さとう かたくりこ	こめあぶら ごま	みそ だいず ぶたにく		チンゲンサイ ふるね にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ	
	しらすいりしゅうまい くだもの	こむぎこ		しらす・たら		たまねぎ すいか	
6 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		655 Kcal 27.4 g 23.1 g 3.2 mg 420
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに		こめあぶら	ぶたにく だいず とうふ	だっしふんにゅう こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	
	ヘルシーサラダ	こんにゃく さとう	ごまあぶら			キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	
7 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		565 Kcal 23.4 g 14.3 g 2.1 g 337 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	さとう じゃがいも こんにゃく		ぶたにく		にんじん たまねぎ えだまめ	
	みそしる			あぶらあげ とうふ みそ		えのきたけ はねぎ	
10 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 Kcal 30.4 g 17.8 g 2.4 mg 437
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	こまつなぶたどん	かたくりこ さとう こんにゃく	こめあぶら	ぶたにく		にんにく ふるね たまねぎ たけのこ こまつな	
	たまごスープ ヨーグルト	かたくりこ		かまぼこ たまご	わかめ	にんじん しめじ だいこん はねぎ	
11 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 Kcal 24.1 g 21.2 g 3.0 g 382 mg
	ゆかりごはん	こめ・むぎ・さとう				しそ	
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぶん さとう こむぎこ パンこ	こめあぶら	さば いわし たら		せんちゃ	
	きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの		こめあぶら	ぶたにく	こんぶ	だいこん にんじん キャベツ にんじん ピーマン いんげん	
	みそしる			あぶらあげ みそ		かぼちゃ たまねぎ はねぎ	
12 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		597 Kcal 23.4 g 23.2 g 1.9 g 440 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	がんものにつけ	さとう	なたねあぶら	だいず	ひじき	にんじん ごぼう	
	ツナとやさいのごまあえ	さとう	ごま	まぐろあぶらづけ		こまつな キャベツ にんじん	
	きのこじる	かたくりこ				しめじ えのきたけ なめこ はねぎ	
	おさかなとうにゅうだんごいり	さとう でんぶん マッシュポテト	あぶら	たら とうにゅう			
13 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		560 Kcal 27.9 g 17.2 g 2.5 g 350 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき			さば	こなチーズ		
	からしあえ					ほうれんそう キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ	はねぎ たまねぎ	

14日(金)からは裏面をご覧ください。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちようしきをとのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>	
14 (金)	ぎゅうにゅう まるパン ポロニアカツ ソース フレンチサラダ ミネストローネスープ	こむぎこ さとう ポテトフレーク てんぷん こめこフレーク さとう さとう ケチャップ ソース	ショートニング こめあぶら マカロニ じゃがいも	だっしふんにゅう とりにく だいずたんぱく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		605 Kcal 22 g 23.3 g 3.2 g 307 mg
* 17日～21日はふるさときゅうしょくしゅうかんです!!							
17 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あげだしどうふ そばろあんかけ にびたし すましじる	こめ・むぎ てんぷん かたくりこ さとう	あぶら	だいず とりにく だいず	ぎゅうにゅう		598 Kcal 27.4 g 18.7 g 2.0 g 346 mg
18 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん みしまコロッケ おしキャベツ ごまソースかけ するがじる (浜名湖産あおりのボール) (いわしボール) (富士山など) はまなこのりのつくだに	こめ・むぎ じゃがいも パンこ さとう さとう ケチャップ ソース てんぷん さとう てんぷん さとう てんぷん さとう さとう みずあめ てんぷん	こめあぶら ごま なたねあぶら なたねあぶら	ぶたにく たら だいず いわし たら だいず すけそうたら いとよりだい	ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ わかめ にんじん だいこん はねぎ ひとえぐさ		585 Kcal 21.1 g 17.2 g 3.2 g 386 mg
19 (水)	* みしまうちごはんの日 ・ ・ みんなでわいわいしょくじをたのしみましょう!!						
19 (水)	ぎゅうにゅう カレーピラフ ポテトグラタン トマトたまごのスープ	こめ・むぎ じゃがいも こむぎこ	バター バター	とりにく ハム ベーコン たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース たまねぎ ホールコーン たまねぎ トマト ほうれんそう	696 Kcal 30.4 g 27.8 g 3.4 g 494 mg
20 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん おざく かきたまじる だいずのふりかけ	こめ・むぎ じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ こめあぶら	こめあぶら	とりにく たまご だいず かつおけずりぶし	ぎゅうにゅう かたくちいわし	だいこん にんじん ごぼう しめじ たけのこ いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	570 Kcal 24.3 g 16.3 g 1.9 g 363 mg
21 (金)	ぎゅうにゅう とりにくのたきこみごはん ジャーマンポテト やさいスープ	こめ むぎ じゃがいも	オリーブオイル こめあぶら	とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ビーマン たまねぎ にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	566 Kcal 22.3 g 22.3 g 2.5 g 328 mg
24 (月)	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 みそしる	こめ・むぎ こむぎこ てんぷん さとう さとう こめあぶら	こめあぶら	ししゃも だいず あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき だいこん しめじ はねぎ		609 Kcal 25.4 g 23.7 g 2.5 g 587 mg
25 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん トンドウフ ワンタンスープ くだもの	こめ・むぎ さとう かたくりこ	こめ油 ごま油	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ふるね にんじん ほししいたけ いんげん にんじん キャベツ はねぎ れいとうみかん	632 Kcal 26.4 g 21.7 g 1.5 g 424 mg
26 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのしおこうじやき あげなすのこうみえ とんじる	こめ・むぎ こむぎこ てんぷん さとう さとう こんにやく じゃがいも	こめあぶら ごま	さけ こめあぶら	ぎゅうにゅう	なす たまねぎ えだまめ ふるね にんにく ごぼう にんじん だいこん はねぎ	510 Kcal 18.3 g 17.8 g 2.6 g 318 mg
27 (木)	ぎゅうにゅう とうもろこしごはん とりにくのオレンジソースやき こふきいも みそしる	こめ・むぎ マーマレード じゃがいも	バター	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ホールコーン レモンかじゅう なす はねぎ	585 Kcal 25.8 g 22 g 2.7 g 285 mg
28 (金)	* 4年生 みしまめぐり ・ ・ お弁当の用意をお願いします						
28 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん かぼちゃのそばろに かきたまみそしる	こめ・むぎ さとう かたくりこ	こめあぶら	とりにく だいず とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ グリンピース たまねぎ えのきたけ はねぎ	662 Kcal 26.6 g 22.5 g 2.2 g 304 mg

今月の給食は20回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。