



6月 こんだてよていひょう

さわじしょう

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I熱量 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		くぎいろのなかま>	くあかのなかま>	くみどりのなかま>	
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら	ぶたにく・あつあげ	ふるね・しいたけ・にんじん こまつな	
	ワンタンスープ	こむぎこ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・でんぶん	ぶたにく・だいす	ふるね・たまねぎ・にんじん・いんげん	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	かつおぶりかけ	さとう・でんぶん	かつおぶし・のり		
4 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565
	スタミナどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	スタミナどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぶん ごま	ぶたにく・みそ	ふるね・にんにく・エリンギ・たまねぎ・りんご もやし・にら・ビーマン・あかビーマン・きビーマン	
	チョレギサラダ	ドレッシング・ごま	かんこくのり	キャベツ・きゅうり・コーン	
	かたぬきレアチーズ	さとう	チーズ	いちごかじゅう	
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		535
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく	しいたけ・にんじん	
	くろはんべんのおちゃフライ	でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・ごま・さとう		きゅうり・コーン	
6 (金)	すまじる		かまぼこ・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	614
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にょくどん(ツナそぼろ)	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん・しいたけ・たまねぎ・グリンピース	
	にょくどん(きんしたまご)	あぶら・さとう	たまご		
9 (月)	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぶん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	キムタクごはん(ごはん)	こめ・むぎ			
	キムタクごはん(ぐ)	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・つぼづけ・はねぎ	
	あげはるまき	あぶら・こむぎこ・さとう・ごまあぶら・はるさめ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・しいたけ	
10 (火)	ちゅうかたまごスープ	でんぶん	とりにく・たまご・わかめ	きくらげ・にんじん・もやし	619
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのこうみやき		とりにく	ふるね・ニンニク・パセリ	
	やさいソーテー	あぶら		キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん・ほうれんそう	
11 (水)	ミルクプリン	さとう	ぎゅうにゅう		638
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげパン	こむぎこ・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・ワインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
12 (木)	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・ももかん・パインかん	567
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ワインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
13 (金)	ソーダゼリー	さとう			599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やみつきたれどり	あぶら・でんぶん・さとう・ごま	とりにく	ふるね	
13 (金)	さわにわん	はるさめ	ぶたにく・かまぼこ・とうふ	ごぼう・にんじん・えのき はねぎ	

食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。

わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べる

ことが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症に

なりにくい体をつくることができます。

16日(月)から30日(月)は裏面をご覧ください



ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I初歩 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 くきいろのなかま>	おもにからだをつくるもとになる食品 <あかのなかま>	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 <みどりのなかま>	
		しょくひん	しょくひん	しょくひん	
ふるさと 給食週間 16 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	なめし	こめ・むぎ	かつおけづりぶし	あおな	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
ふるさと 給食週間 17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのケチャップいため	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	にんじん・ピーマン・きピーマン	
	レタスとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ・レタス・コーン	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
ふるさと 給食週間 18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・こんにゃく・じゃがいも・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	かきたまみそしる		たまご・とうふ・わかめ・みそ	えのき・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
ふるさと 給食週間 19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん(ぐ)	こんにゃく・あぶら・さとう でんぶん	ぶたにく	にんにく・ふるね・たまねぎ・たけのこ こまつな	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	おこのみまめ	げんまい・でんぶん・あぶら・さとう	いんげんまめ・きなこ		
ふるさと 給食週間 20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	あぶら・じゃがいも カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく・こなチーズ	ふるね・にんにく・トマト たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	チキンサラダ	コーンドレッシング	とりにく・チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
23 (月)	バターライス	こめ・むぎ・バター			613
	ごぼういりハッシュドポーク	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・こなチーズ・ぎゅうにゅう	ふるね・にんにく・ごぼう・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	ピーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
24 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			647
	やきにく	あぶら・ごま・さとう	ぶたにく	ももかん・ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	たまご・とうふ	しいたけ・コーン・はねぎ	
	りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	りんご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
25 (水)	ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん	584
	オムレツ	あぶら	たまご		
	ケチャップソース	さとう		トマト	
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		
	コーンスープ	こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・コーン・ほうれんそう	
26 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	しおラーメン	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・なると	ふるね・たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・コーン・ねぶかねぎ	
	キャベツいりつくね	でんぶん・あぶら・さとう	とりにく	キャベツ・しょうが	
	すいか			すいか 	
27 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・でんぶん	ぶたにく・とうふ	ふるね・にんにく・にんじん・しいたけ・たけのこ・トマト・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーかじゅう	
30 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぶん・パンこ ごまあぶら・さとう・こむぎこ	ぶたにく・だいす こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ たけのこ・しいたけ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ	
	たまごスープ	でんぶん・あぶら	とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	てつぶんヨーグルト		ヨーグルト		

今月の給食は21回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。



**ふるさと給食週間について (6/16~6/20) **

「ふるさと給食週間」には、三島市や静岡県でとれた食材をいつもより多く使用し、子どもたちが地元の食べものや地域の自然について興味や関心を持ち、親しむ機会になることを目的におこないます。

