



ひづけ	こんだて	おもなぎいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
1 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	602 472	
	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおぶし		
	なまあげのごもくに	でんぷん・さとう	あぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ		
	つみれじる	でんぷん		たら・ホキ・まめあじ たちうお・あぶらあげ		
	くだもの (ニューサマーオレンジ)			じゃこ		
2 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	582 368	
	えびピラフ	こめ・むぎ	あぶら	えび		
	オムレツの トマトソースがけ	ブレーンオムレツ トマトソース	さとう・でんぷん	あぶら		たまご
	やさいスープ	じゃがいも		ベーコン・だいち		
	あじつきござかな	さとう	ごま	ウインナー		
3 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	606 318	
	あしたカツどん	むぎいりごはん あしたカツの ソースがけ やさいソテー	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう	あぶら		あしたかぎゅう ぶたにく
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		
	こくさんレモンゼリー	みずあめ・さとう				
				かたくちいわし		
🦷と🦷の健康週間にあわせ、7日(火)から10日(金)まで歯を丈夫にするカルシウムたっぷりなメニューや、歯ごたえのあるかみかみメニューが登場します! (🦷がついています。)						
7 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	664 345	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら	とうふ・ぶたにく		
	🥗ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいち		
8 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	615 293	
	みそラーメン	ちゅうかめん ラーメンスープ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら		
	🥗しらすいりシューマイ	こむぎこ・でんぷん さとう		たら・ほたてエキス かきエキス		
	🥗れんこんチップス		あぶら			
9 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	600 330	
	🥗ごぼういり ハッシュドポーク	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ こむぎこ	あぶら		
	🥗フレンチサラダ (チーズいり)	さとう	あぶら	ぶたにく・とうにゅう		
	くだもの (ニューサマーオレンジ)			チーズ		
10 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	577 413	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	🥗あじのひものカリカリあげ		あぶら	あじ		
	🥗ごまあえ	さとう	ごま			
	みそしる	じゃがいも		なまあげ・みそ		
13 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	586 277	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		
	わかめスープ		ごまあぶら	とうふ・かまぼこ・なると		
	くだもの (ニューサマーオレンジ)			わかめ		
14 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	613 397	
	にしよくどん	むぎいりごはん ツナそぼろ いりたまご	こめ・むぎ	あぶら		
	みそしる			きはだまぐろ・ぶたにく とりにく・こうやどうふ		
	しずおかけんさんブルーベリーゼリー	さとう		たまご		
15 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	582 334	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さけのカレーチーズやき			さけ		
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごま・ごまあぶら			

★ふるさと給食週間★ 6/20(月)～24(金)

6月は食育月間です。徳倉小学校でも20日～24日の一週間をふるさと給食週間とし、地場産物をたくさん使用した献立を実施します。

子どもたちが、地元の農産物を知り、積極的に食することは、地域の食文化の伝統を守ることに繋がります。そして健全な心身を養い、豊かな人間性を育む「食育」に繋がります。

ご家庭でもぜひ地産地消に取り組んで下さい。

★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますのでご覧ください。

🔍 三島市立徳倉小学校 検索

👉 三島市立徳倉小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食

*献立は、天候等により、変更になることがあります。

*16日から30日は、裏面をご覧ください。

