



ひづけ	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) 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＞		
3 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	522 316	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	あじフライ (ソース)		パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら・ごま	あじ		
	キャベツのソテー			あぶら			にんじん・キャベツ・とうもろこし
	みそしる		じゃがいも		なまあげ・みそ		わかめ たまねぎ・はねぎ
4 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	555 274	
	ごぼういり	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ハッシュドビーフ	ルウ	ルウ(小麦粉)	あぶら	ぶたにく・とうにゅう		ごぼう・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・ふるね・にんにく・トマト
	コールスローサラダ		さとう	マヨネーズ・あぶら	きはだまぐろ		キャベツ・きゅうり・にんじん
5 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	534 386	
	みそラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ				
		ラーメンスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた みそ		キャベツ・たまねぎ・もやし にんじん・はねぎ ふるね・にんにく
	ぎょうざ		こむぎこ		ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら
	こまつなのびたし						たまねぎ・こまつな
6 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	507 271	
	ツナピラフ		こめ・むぎ		きはだまぐろ		たまねぎ・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・にんじん・とうもろこし
	じゃがいものポタージュ		じゃがいも・ルウ(小麦粉)	あぶら	ベーコン・とうにゅう		たまねぎ
7 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	574 281	
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	じゃがいも・ルウ(小麦粉)	あぶら	ぶたにく・とうにゅう		グリーンピース たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく
	ふくじんづけ		さとう				だいこん・きゅうり・なす れんこん・ふるね・しそのは
	ちゅうか・サラダ		さとう	あぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし
10 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	500 303	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	ちくわあげ		こむぎこ	あぶら	ちくわ		
	こまつなのソテー			あぶら			キャベツ・こまつな・たまねぎ・とうもろこし
	とうふのスープ				なると・とうふ		にんじん・たまねぎ
11 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	505 373	
	ぶうちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	あぶら	こんにやく	ぶたにく		にんにく・ふるね・たまねぎ・こまつな しめじ・ごぼう
	みそしる				なまあげ・みそ		わかめ たまねぎ・はねぎ
12 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	505 323	
	ちゅうかさいはん		こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな
	さくらえびシューマイ		こむぎこ・でんぷん		さくらえび・たら・ほたてエキス		たまねぎ
	パンサンズー		はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム		きゅうり
	みそしる				とうふ・みそ		わかめ たまねぎ・はねぎ
13 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	502 292	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	とりにくのごまソース		さとう	ごま	とりにく		にんにく・ふるね
	キャベツのソテー			あぶら			にんじん・キャベツ
	やさいスープ		じゃがいも		ベーコン		だいこん・たまねぎ・にんじん・はねぎ
14 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	517 312	
	おやかどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ			とりにく・たまご		ほしいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース
	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・えのきだけ・こまつな

卵不使用の  
マヨネーズを  
使用します

## 三島市のじゃがいも「三島馬鈴薯(みしまばれいしょ)」とは

昭和30年頃から箱根西麓では、その水はけの良い肥沃な火山灰土壌を活かし、じゃがいもの生産が始まりました。そして昭和45年頃、新しく導入された「メイクイン」という品種のじゃがいもを育て始めました。6月の給食のじゃがいもは「三島馬鈴薯(みしまばれいしょ)」を使用する予定です。農家の山田さんと後藤さんが直接届けてくださいます。三島馬鈴薯は煮崩れしにくく煮物やカレーなどの煮込み料理はもちろん、コロッケなどの揚げ物にも適しています。味はもちろん、保存性にもすぐれています。



ひづけ	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) 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＞			
🎵🎵🎵🎵🎵🎵 17日(月)から21日(金)までは『ふるさと給食週間』です。三島市や静岡県内でとれた食材をたくさん使用した献立が登場します!							
17 (月) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	519 286	
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	にくじゃが	じゃがいも・こんにやく さとう		ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん		
	かきたまみそしる			たまご・みそ	わかめ キャベツ・ほぐしえのき・はねぎ		
18 (火) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	519 383	
	しずおかけんさん どうふの マーボーどん	むぎいりごはん マーボーどうふ	こめ・むぎ				
			でんぶん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・ふるね・にんじん
	かいそういちりゅうかサラダ		さとう	ごま・ごまあぶら	ハム		くきわかめ キャベツ・きゅうり・とうもろこし
19 (水) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	539 290	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまコロッケ	コロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	あぶら	ぶたにく		たまねぎ
		ソース	さとう				
	キャベツソテー			あぶら			キャベツ・にんじん
とんじる		じゃがいも・こんにやく		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
20 (木) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	508 292	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぶん・さとう・パンこ こむぎこ	あぶら	さば・いわし			
	にびたし				キャベツ・こまつな		
	オニオンスープ		パンこ・でんぶん・さとう		ベーコン		たまねぎ・えのきだけ・にんじん
21 (金) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	511 314	
	しよくばん	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	いちごジャム	さとう			いちご		
	ポークビーンズ	こむぎこ・さとう・じゃがいも	バター・あぶら	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト		
	ヘルシーサラダ	こんにやく			キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
24 (月) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	552 290	
	にしよくだん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ツナそぼろ	さとう		きはだまぐろ・ぶたにく こうやどうふ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ グリーンピース・ふるね
		いりたまご	さとう・でんぶん	あぶら	たまご		
みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・えのきだけ		
25 (火) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	511 299	
	さくらごはん	こめ・むぎ					
	さばのしおやき			さば	ふるね		
	おひたし				こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	ぐだくさんじる	さといも・でんぶん・じゃがいも こんにやく	とんし	とりにく・みそ	ごぼう・たまねぎ・れんこん・だいこん にんじん・はねぎ		
26 (水) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	502 262	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・ふるね にんにく		
	わかめスープ		ごまあぶら	とうふ・かまぼこ・なると	わかめ たまねぎ・にんじん・はねぎ		
27 (木) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	552 380	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに	ルウ(小麦粉)	あぶら	とうふ・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく		
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん		
28 (金) 🍲	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	551 266	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さわらのレモンソースあえ	じゃがいも・でんぶん さとう	あぶら	さわら・だいず	レモンかじゅう・たまねぎ・にんじん さやいんげん		
	ちゅうかスープ			なると	もやし・たまねぎ・にんじん・はねぎ		

★ふるさと給食週間★ 6/17(月)～21(金)

6月は食育月間です。徳倉小学校でも17日～21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、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みて下さい。

しずおかをたっぷり  
あじわおう



★お知らせ★

6月20日(木)・・・5年生は給食がありません