

6月こんだてよていひょう



令和4年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (kcal) たんぱく しつ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 20.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さんまのかぼすレモンに	さとう・さつまいもでんぷん	さんま	かぼすかじゅう・レモンペースト・レモンかじゅう	
		ごまあえ	さとう・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
2	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 25.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん	
		うずらのたまご		うずらのたまご		
		わかめスープ	あぶら・ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
3	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 20.0
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		カレーライス	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・こなチーズ・だっしふんにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
		いちごミルクデザート	さとう	にゅうせいひん・れんにゅう	いちごかじゅう	
7	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 23.8
		おさくらごはん	こめ・むぎ			
		にしよくだん(ツナそばろ)	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
		にしよくだん(きんしたまご)	あぶら・さとう	たまご		
		みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		くだもの			ニューサマーオレンジ	
8	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.1
		みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ			
		みそラーメン(しる)	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ	
		ぎょうざ	あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ	
9	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 26.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なまあげのごもくに	あぶら・でんぷん・さとう	なまあげ・ぶたにく・みそ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・コーン	
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
		かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし		
10	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 20.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いかリングフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	いか・だいすたんばく		
		ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
		けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
		のりふりかけ	さとう・ごま	のり		
13	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 28.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶたにくのソースいため	あぶら・ごま・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
		コーンポテト	じゃがいも・バター		コーン	
14	火	たまごスープ	あぶら・でんぷん	ベーコン・とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はねぎ	600 28.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのレモンじょうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら・だいす	レモンかじゅう・ねぶかねぎ	
		おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
15	水	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	590 27.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	
		ほうれんそうのソテー	あぶら	ハム	ほうれんそう・コーン	
マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・セロリ・パセリ			

16日から30日は裏面をごらんください。

☆お知らせ☆

- ・4日(土) 運動会のため、6日(月)はお休みです。がんばった体をゆっくり休めましょう。
- ・29日(水) 4年1組は三島めぐりのため、給食がありません。
- ・30日(木) 4年2組は三島めぐりのため、給食がありません。

ひ よ う び	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - (kcal) たんぱく し(%)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
16 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 21.0
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら	ぶたにく・だいずふんまつ	たまねぎ	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
17 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 22.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら		にんじん・きゅうり	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
★20日～24日はふるさと給食週間です★					
20 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 21.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・こんにゃく・あぶら	ぶたにく	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	なす・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
21 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 20.4
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく	こまつな	
	はるまき	はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・こむぎこ・とうもろこしこ・でんぷん	ぶたにく・だいずふんまつ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・にんにく・ほししいたけ	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・コーン・たまねぎ・はねぎ	
22 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 26.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・はねぎ	
23 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 23.9
	げんまいいりロールパン	こむぎこ・げんまい	だっしふんにゅう		
	メキシカンポークソテー（ルウ）	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	メキシカンポークソテー（ポテト）	あぶら・じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・えのき・こまつな	
24 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 23.3
	こまつなぶたどん（むぎいりごはん）	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん（く）	こんにゃく・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・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	えのき・はねぎ	
	くだもの			すいか	
27 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 20.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・ごぼう・たまねぎ トマト・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	
28 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 22.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのなつやさいそえ	あぶら・でんぷん	ほき	にんにく・ズッキーニ・なす・トマト・ピーマン	
	こぶきいも	じゃがいも		パセリ	
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・こまつな	
29 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 21.3
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさい・たまねぎ	
	ポテたまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり・にんじん	
	にくだんごスープ	はるさめ・でんぷん・さとう	とりにく・だいずたんぱく	にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ	
	アップルコンポート	さとう		りんご	
30 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 23.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・とりにく	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	

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☆

6月20日～24日は、ふるさと給食週間です。ふるさと給食週間とは、三島市でとれる地場産物や静岡県内産の食材を給食に多く取り入れる週間です。給食を通して静岡県や三島市の良いところをさがしてみましょ。

