



# こんだてだより



教室掲示用

裾野市立東小学校  
令和3年5月31日

日	曜日	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 (kcal) たんぱくしつ (g)	おしらせ
			からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの		
1	火	やまがたしよくパン ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース えだまめとコーンのソテー じゃがいものポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろはなまめ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ トマト にんにく えだまめ とうもろこし たまねぎ パセリ	パン オリーブゆ さとう バター じゃがいも なまクリーム あぶら	644 28.2	
2	水	きゅうしょくなし お弁当の用意をお願いします。					
3	木	ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう りんごすサラダ	ぶたにく ぎゅうにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん こむぎこ あぶら バター あぶら さとう	602 25.1	<b>歯と口の健康週間</b> アーモンド・カシューナッツ・ごまなどの種実、ごぼうなどの根菜、きのこ類、小魚など固いものは自然と噛む回数が増えます。よく噛んでむし歯になりにくい丈夫な歯をつくりましょう。 
4	金	ごはん ぎゅうにゅう チキごぼう たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぶかねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	620 21.6	
7	月	ごはん にくどんのぐ ぎゅうにゅう キャベツのみそしる さくらんぼゼリー	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう あつあげ みそ わかめ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぶかねぎ キャベツ えのきたけ こまつな さくらんぼ	こめ しらたき あぶら さとう さとう	655 26.1	
8	火	こくとういりうすまきパン ぎゅうにゅう ホキのレモンふうみ いそポテト チキンとほうれんそうのスープ	ぎゅうにゅう ホキ あおのり とりにく ベーコン	レモン ほうれんそう とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン こくとう かたくりこ あぶら さとう じゃがいも バター	592 26.6	
9	水	ごはん ぎゅうにゅう ツナのあつやきたまご じゃがいものそぼろに てづくりおちゃふりかけ	ぎゅうにゅう たまご まぐろ ぶたにく さつまあげ しらす わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん せんちゃ	こめ さとう あぶら じゃがいも しらたき あぶら さとう	654 23.5	<b>お茶を たべ茶おう!</b>
10	木	せわりロールパン ぎゅうにゅう やきそば ふわふわだんごのちゅうかスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たら とうにゅう ヨーグルト	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ たけのこ こまつな	パン ちゅうかむしめん あぶら こまあぶら	636 23.2	パンにやきそばをはさんで食べよう!
11	金	ごはん チキンカレー ぎゅうにゅう ほうれんそうサラダ ふくじんづけ	とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれんそう とうもろこし もやし だいこん なす きゅうり れんこん しょうが うり	こめ じゃがいも あぶら カレールウ あぶら さとう さとう	657 20.8	
14	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがやき しおだれきゅうり こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	しょうが きゅうり こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ こまあぶら	583 23.9	<b>ふるさと給食 週間</b> (14~18日) 地場産物を使った料理を食べて、地元の良さを知りましょう☆ ふるさときゅうりしよくしゅうかん
15	火	おちゃトースト ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのソテー にくだんごとキャベツのスープに	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ベーコン	おちゃ ほうれんそう とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん	パン マーガリン さとう バター	522 20.6	<b>お茶を たべ茶おう!</b>
16	水	じゃこごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき じゃがいものみそしる しずおかけんさんみかんゼリー	しらす ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	はだいこん たまねぎ にんじん ねぶかねぎ みかん	こめ むぎこ まあぶら あぶら じゃがいも みずあめ さとう	612 23.4	じゃこごはん 給食室で炊きます。

日	曜日	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 (kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの		
17	木	すやまうどん			うどん	636 26.8	ふるさと給食の日 地元の食材を特に多く使った献立です。 今月は、須山うどんです。
		うどんつゆ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぶかねぎ	かたくりこ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		えびいもコロック	とりにく	たまねぎ	えびいも パンこ こむぎこ あぶら		
		わふうソテー	まぐろ	キャベツ ほうれんそう			
		ふじさんゼリー			さとう		
18	金	ごはん			こめ	638 23.7	まいつき19にちは しゃくくわい
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくとだいすのチリソース	とりにく だいす	ねぶかねぎ しょうが にんにく	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		
		チンゲンサイのちゅうかスープ	なると とうふ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	はるさめ ねぎあぶら		
21	月	ごはん			こめ	658 25.2	
		おかずふりかけ	ぶたにく みそ	たけのこ のぎわな にんじん ピーマン しょうが にんにく	あぶら さとう こまあぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こんさいのわふうじる	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう しょうが ほうれんそう	あぶら		
		おこめのムース	にゅうせいひん		こめ さとう たまご		
22	火	にらのチャーハン	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら	こめ こまあぶら	580 21.4	にらのチャーハン 給食室で炊きます。  22日 3年給食なし
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やさいしゅうまい	とりにく ぶたにく	とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう	こむぎこ		
		わかめスープ	わかめ なると とうふ	にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	ねぎあぶら		
23	水	ごはん			こめ	668 21.8	23日 1年、2年、4年 給食なし
		ハヤシライスソース	ぶたにく ぎゅうにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく トマト	あぶら こむぎこ さとう バター なまクリーム		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		フルーツのゼリーあえ		みかん パイナップル おうとう ぶどう	さとう		
24	木	げんまいいりロールパン			パン げんまい さとう	636 28.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポテトオムレツ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら		
		キャベツサラダ		キャベツ とうもろこし	あぶら さとう		
		チリコンカン	ぎゅうにく ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが	あぶら		
25	金	ごはん			こめ	597 25.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのねぎみそやき	さば みそ	ねぶかねぎ	さとう		
		こんにゃくいため		にんじん さやいんげん	こんにゃく さとう こまあぶら		
28	月	ごはん			こめ	615 24.9	給食費 引き落とし日
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくとあつあげのピリからいため	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん キャベツ はくさい にんにく しょうが ピーマン	あぶら さとう かたくりこ		
		コーンたまごスープ	たまご	とうもろこし たまねぎ こまつな	かたくりこ ねぎあぶら		
29	火	やまがたしよくパン			パン	627 29.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チキンのカレーやき	とりにく	にんにく しょうが			
		コーンのソテー		とうもろこし ほうれんそう	オリーブゆ		
30	水	ごはん			こめ	639 24.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あじのからあげ	あじ	ねぶかねぎ	かたくりこ あぶら さとう		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しめじ だいこん にんじん ごぼう こまつな	じゃがいも		
		あまなつみかんかん		なつみかん	さとう		

\*都合により献立を変更する場合があります。

# 6月きゅうしょくもくひょう



よくかんで  
たべよう

