

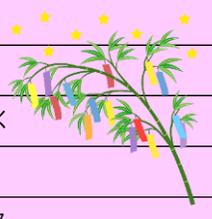
7がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようし} 体の調子を整えるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもにエネルギーのもとになる ^{しょくひん} 食品	
1 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	659 kcal 24.7 g 25.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ(1人2個)	とりにく	にんにく・しょうが	こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	こんにやくのいために		にんじん・いんげん	こんにやく・ごまあぶら・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
2 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	629 kcal 24.3 g 23.4 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しらすとあおさのあつやきたまご	たまご・しらす・あおさ		あぶら・でんぷん	
	じゃがいもととうがんののもの	とりにく	とうがん・しょうが	じゃがいも・かきあぶら・ごまあぶら	
	チンゲンサイのスープ	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	あぶら	
3 (水)	ソフトめん			こむぎこ	601 kcal 26.5 g 20.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ミートソース	とりにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう・ヨーグルト	たまねぎ・トマト(かんづめ)にんじん セロリ・にんにく・しょうが・パセリ	こむぎこ・バター・あぶら・さとう	
	グリーンサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま・あぶら・さとう	
4 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	605 kcal 27.6 g 20.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく しょうが・もも(かんづめ)	ごま・さとう・あぶら	
	ゆでとうもろこし		とうもろこし		
	わかめスープ	とりにく・とうふ・わかめ	たまねぎ・たけのこ・はねぎ	ごまあぶら	
5 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	602 kcal 23.7 g 16.6 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ほしがたハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし	こまつな・キャベツ		
	たなばたじる	とうふ・たらすりみ	にんじん・オクラ・かぼちゃ	でんぷん	
8 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	583 kcal 24.9 g 20.7 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボナス	ぶたにく・とりにく・だいず・みそ	なす・たまねぎ・にんじん・たけのこ・はねぎ しょうが・にんにく	あぶら・さとう・でんぷん	
	ちゅうかコーンスープ	たまご・とうふ・わかめ	にんじん・とうもろこし	でんぷん	
9 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	633 kcal 25.7 g 21.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのレモンしょうゆあえ	さけ・だいず	レモンかじゅう・しょうが	でんぷん・あぶら・ごま・さとう	
	こまつなとしめじのにびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・しめじ		
	モロヘイヤのみそしる	みそ	モロヘイヤ・たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
10 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	671 kcal 24.0 g 29.5 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるまき	とりにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし たけのこ	こむぎこ・はるさめ・あぶら	
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく・ハム・とうふ・たまご かつおぶし	ゴーヤ	あぶら	
もずくスープ	とりにく・もずく	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ			
11 (木)	三島ばれいしょ		JAさんから三島市の特産物「三島ばれいしょ」を無償でいただきました。三島ばれいしょをたっぷり使ったそばろにを作ります。		640 kcal 26.6 g 22.0 g 2.4 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みしまばれいしょのそばろに	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・いんげん・しょうが ほししいたけ	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	
	みそしる	とうふ・みそ	たまねぎ・なす・はねぎ		
	なっとう	なっとう・かつおぶし			

2年生が全校分のとうもろこしを皮むきしてくれます★



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだから</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようしととの</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
12 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	698 kcal 28.6 g 26.9 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいののナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぶん・あぶら ごま・さとう	
	にびたし	あぶらあげ・ひじき	キャベツ・こまつな	さとう・あぶら	
	みそしる	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
16 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	588 kcal 28.8 g 19.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのピリッとやき	さば	しょうが		
	だいずのいそに	だいず・ひじき	たけのこ・にんじん・いんげん	こんにやく・あぶら・さとう	
	なつやさいのみそしる	ぶたにく・みそ	かぼちゃ・なす・オクラ・とうがん	ごまあぶら	
17 (水)	あげパン (きなこあじ)	だっしふんにゅう・きなこ		こむぎこ・ショートニング・あぶら さとう	661 kcal 29.0 g 25.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ	ハム	こまつな・キャベツ・レタス・とうもろこし	あぶら・さとう	
	ポトフ	ぶたにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
18 (木)	★ふるさと給食の日★ 三島市や近隣市町でとれた新鮮な野菜をたくさん使用しています。味わって食べましょう。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	674 kcal 23.4 g 22.6 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なつやさいカレー	とりにく・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト グリンピース・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ		
	やさいソテー		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	あぶら	
	くだもの		すいか		

*都合により献立内容を変更する場合があります。

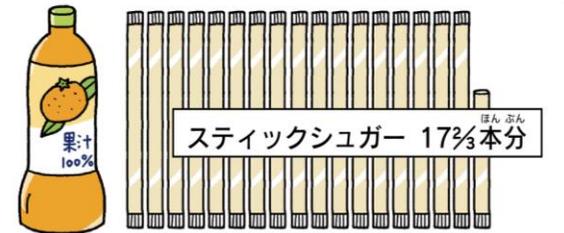
暑さに負けない 夏休みのすこし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
-----------------------------------------------	---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

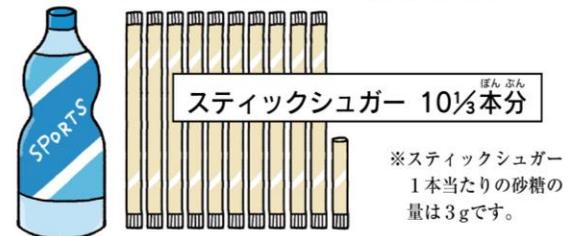


飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



<p>見直そう! 間食のとり方</p>	<p>食べる内容を考えよう</p>	<p>食べる量を考えよう</p>	<p>時間を決めて食べよう</p>
---------------------	-------------------	------------------	-------------------

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

○お知らせ○

夏休み明けは9月2日(月)から給食が再開します。夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に楽しく過ごしましょう。

