

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〉	
		<small>からだ</small> おもに体をつくるものになる	<small>からだ ちょうし</small> おもに体の調子をととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる	
1 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	568 kcal 25.9 g 18.5 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	さば	にんにく・しょうが	ごま・ごまあぶら	
	こんにゃくのいために		にんじん・いんげん	こんにゃく・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 (水)	ソフトめん			こむぎこ	586 kcal 28.5 g 19.0 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	
	かこうこざかな	かたくちいわし		さとう	
3 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	575 kcal 24.3 g 19.0 g 2.1 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	
4 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	598 kcal 26.1 g 19.4 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あつやきたまご	たまご		あぶら・さとう・でんぷん	
	じゃがいもととうがんのにも	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	
7 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	586 kcal 23.9 g 16.6 g 2.2 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・にんにく・しょうが	でんぷん・あぶら・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 (火)	三島ばれいしょ	J A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 26.9 g 21.4 g 2.2 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			
9 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	679 kcal 28.8 g 26.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぷん・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		
10 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	605 kcal 27.8 g 20.3 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	
11 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	660 kcal 24.0 g 29.8 g 2.2 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		

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〉	
		からだにおもに体をつくるもとになる	からだ ちょうしにおもに体の調子をととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	
14 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	598 kcal 25.5 g 21.4 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーナス	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	
15 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	579 kcal 29.4 g 19.1 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	こんにゃく・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	
16 (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	570 kcal 23.9 g 22.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ		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			
17 (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。				632 kcal 19.9 g 18.6 g 2.3 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	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 グリーンピース・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。

あつ暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



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。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



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。

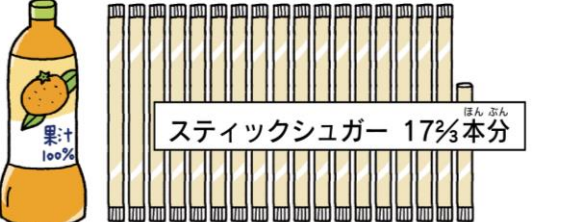
栄養バランスのよい食事をとろう



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。

飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17%本分

見直そう！ 間食のとり方



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。

食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



スティックシュガー 10%本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

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。



○お知らせ○
夏休み明けは9月1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。

