

# 7がつ こんだてよていひょう



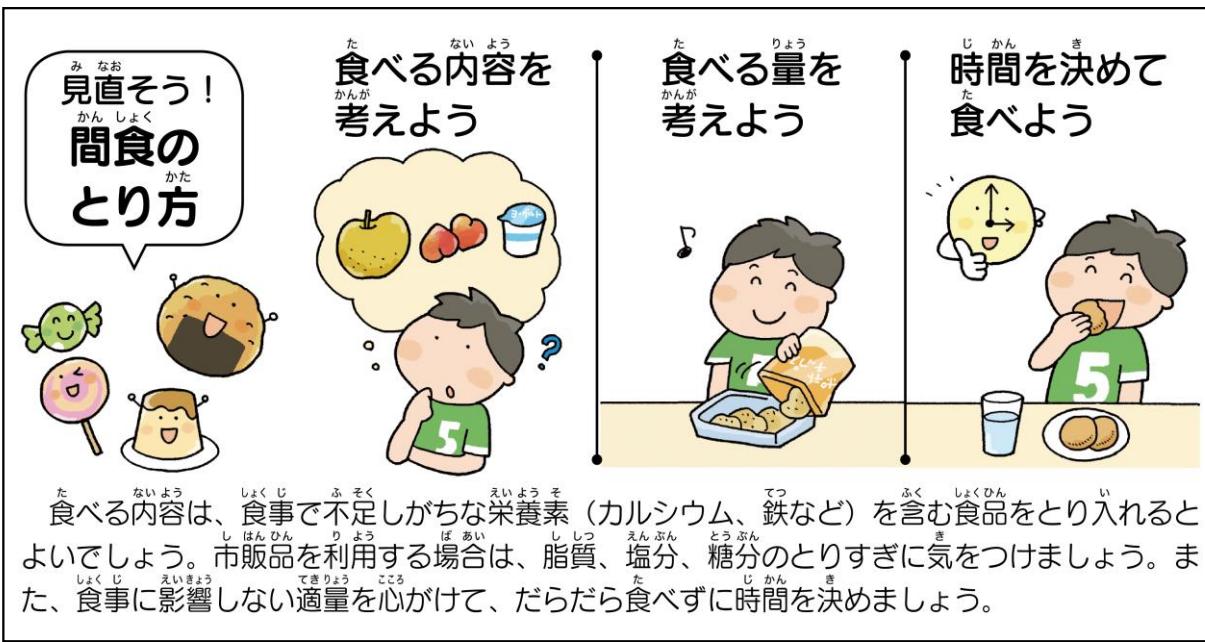
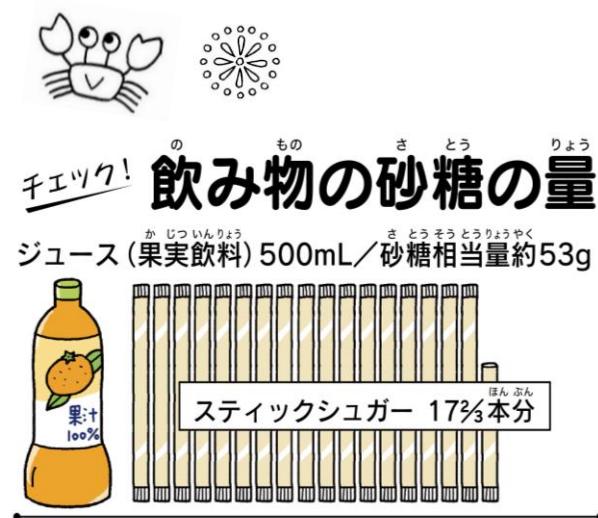
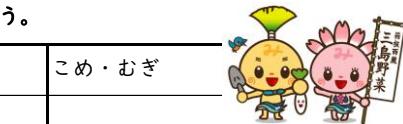
三島市立北小学校

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〉		
		おもに体をつくるもとになる	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		
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・だいす・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・だいす	レモンかじゅう・しょうが	でんぶん・あぶら・ごま・さとう		
	こまつなしめじのにびたし	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・でんぶん		
	じゃがいもととうがんのもの	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		
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	でんぶん・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	でんぶん		
8 (火)	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ぼろを作ります。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	640 kcal 26.9 g 21.4 g 2.2 g	
	ぎゅうにゅう					
	みしまばれいしょのそぼろに	ぶたにく・だいす	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・でんぶん・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				
	さわらとだいすのナツツあえ	さわら・だいす	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			
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	2年生が全校分のとうもろこしを皮むきしてくれます★			
	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 おもに体をつくるもとになる	からだ ちょうし 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・だいす・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・でんぶん	
	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	でんぶん	
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			
	さばのピリッピやき	さば	しょうが		
	だいすのいそに	だいす・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。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	632 kcal 19.9 g 18.6 g 2.3 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。

## 暑さに負けない 夏休みのすごし方



### ○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。

