



# 令和5年度 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなさいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
3 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						706 kcal 24.7 g 19.5 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チリコンカン	じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく・だいず・きんときまめ	チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ		
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		
	れいとうみかん					みかん		
4 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						609 kcal 24.2 g 19.9 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あじのごまパンこあげ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら・ごま	あじ・たまご				
	あおなとひじきのにびたし	さとう	こめあぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな		
	みそしる			あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	だいこん・はねぎ		
5 (水)	とうもろこしごはん	こめ・むぎ				コーン		598 kcal 22.2 g 19.2 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ミートボールシチュー	こむぎこ・さとう (でんぷん・パンこ・こむぎこ)	バター・こめあぶら	にくだんご(とりにく)	なまクリーム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ブロッコリー・トマト		
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごま・ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
6 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						764 kcal 34 g 33.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ		
	あげなすのこうみあえ		こめあぶら・ごま・ごまあぶら			なす・たまねぎ・はねぎ・えだまめ		
とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ			
7 (金)	おさくらごはん	こめ・むぎ						610 kcal 26.7 g 17.6 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にしよくどん(ツナ)	さとう	こめあぶら	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
	にしよくどん(たまご)	さとう・でんぷん	あぶら	たまご				
	すましじる			とうふ・かまぼこ・なると・かつおだし		えのきだけ・みつば		
	たなばたゼリー	さとう	こめあぶら			レモンかじゅう・ぶどうかじゅう・みかんかじゅう・かんてん		
10 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						682 kcal 22.4 g 22.9 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		 	
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・ライムギ・コーンフラワー	こめあぶら		ししゃも			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ		
さつまじる	さつまいも・こんにゃく		とりにく・あぶらあげ・かつおだし		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ			
11 (火)	こくとういりうすまきパン	こむぎこ・くろざとう・さとう	ショートニング					657 kcal 25.8 g 24.7 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				スキムミルク			
	ポテトフライ	じゃがいも	こめあぶら		ぎゅうにゅう			
	メキシカンポークソテー	こむぎこ	こめあぶら・バター	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト		
おさかなとうにゅうだんごスープ	はるさめ・じゃがいも・さとう・でんぷん	だいずあぶら	たらのすりみ・とうにゅう		はねぎ・にんじん・たまねぎ			
12 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						609 kcal 22.2 g 17.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ		
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン		
ふじさんゼリー	さとう				れんにゅう			
13 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						667 kcal 25.3 g 21.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チーズハンバーグ	さとう	ごま	とりにく・ぶたにく	チーズ	トマト・たまねぎ・マッシュルーム		
	こぶきいも	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・パセリ			



# 令和5年度 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなさいりょうとそのほたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		ちんすいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質		
14 (金)	カレーごはん	こめ・むぎ	バター			コーン	677 kcal 26.5 g 26.8 g 2.4 g	
	ぎゅうにゅう			さかな	ぎゅうにゅう	たまねぎ・ズッキーニ・なす・トマト・パプリカ		
	ぶりのフライ	こむぎこ・パンこ	こめあぶら	ぶり				
	なつやさいのラタトゥーユ		こめあぶら	ぶたにく	チーズ			
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ		
18 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					605 kcal 32.2 g 20 g 2.5 g	
	ぎゅうにゅう			さかな	ぎゅうにゅう			
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ			
	きゅうりのカリカリづけ	さとう	ごま			きゅうり		
かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ・にぼしだし		はねぎ・えのきだけ			
19 (水)	ソフトめん	むぎこ					789 kcal 28.7 g 24.3 g 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ミートソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ		
	フルーツヨーグルト	さとう			ヨーグルト・なまクリーム	みかんかん・パインかん・ももかん・アセロラゼリー		
	おこのみまめ	でんぷん・さとう	こめあぶら	しろはなまめ・きなこ				
20 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					717 kcal 22.2 g 24.4 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	なつやさいカレー	じゃがいも・カレー ルウ	こめあぶら	とりにく	チーズ・スキム ミルク	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・な す・ズッキーニ・トマト・コーン・ グリーンピース		
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		
	チョコクレープ	じょうしんこ・さとう ・でんぷん	ココア・こ めあぶら	とりにゅう				

★今月の給食は13回です。7月の最後の給食は7月20日(木)です。9月は1日(金)から給食があります。

★7月13日(木)校外学習のため4年生は給食がありません。

★7月11日(火)の「三島ばれいしょポテトフライ」で使用する「三島ばれいしょ」はJAふじ伊豆三島函南地区本部から無償でいただきます。

★7月14日(金)・20日(木)は、三島市山田地区の「杉正農園」で収穫されるズッキーニやなすを使う予定です。

## のすちゅうい たんさんいんりょう 飲み過ぎに注意！！ジュースや炭酸飲料！



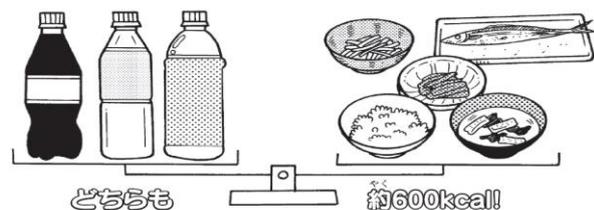
### くらべてビックリ！？清りょう飲料の正体

① 冷たいものとぬるいもの、飲みくらべてみると...



2つのコップに清りょう飲料を注ぎ、1つは冷やし、もう1つは室温にして飲みくらべると、冷やした方が飲みやすく感じられます。こうして冷えたあまい清りょう飲料は、つい飲みすぎてしまうことがわかります。

② 清りょう飲料と食事、エネルギー量をくらべてみると...



ペットボトル入りのとうふが多い飲料など3本と、和食のエネルギー量をくらべると、だいたい同じでした。あまい飲み物をたくさん飲むと、エネルギーをとりすぎることになります。