

ひづけ	牛乳 あかのグループ	こんだて	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)
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞	
3 (月)	○	むぎいりごはん プルコギふう えびボールスープ にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	こめ・むぎ ごま・こんにやく・ごまあぶら さとう でんぷん・さとう さとう	ぶたにく・みそ えび・たら・ホキ・ホタテエキス とうふ・わかめ スキムミルク	キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん しめじ・しょうが・にんにく チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	615 24.4
4-1 給食なし		★4-1は、三島めぐりのため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。				
4 (火)	○	むぎいりごはん とりとじゃがいものあげに かきたまみそしる にしきふりかけ	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら ごま・ごまあぶら・さとう・あぶら	とりにく たまご・わかめ・あぶらあげ・みそ ちりめんじゃこ・かつおぶし	たけのこ・にんじん・さやいんげん しょうが キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・はね ぎ にんじん	625 23.3
4-3 6・8組(4年生) 給食なし		★4-3、6・8組(4年生)は、三島めぐりのため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。				
5 (水)	○	むぎいりごはん むしぎょうざ ちゅうかサラダ とうふのちゅうかに	こめ・むぎ ぎょうざのかわ(こむぎこ) あぶら・さとう ごま・ごまあぶら・さとう あぶら・ごまあぶら・さとう でんぷん	ぶたにく とうふ・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん たけのこ・ほししいたけ・しょうが	583 22.1
4-2 給食なし		★4-2は、三島めぐりのため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。				
6 (木)	○	さくらごはん いかのこうみやき きりぼしだいこんのごまあえ みそしる	こめ・むぎ ごまあぶら ごま・さとう	いか・みそ きはだまぐろ なまあげ・みそ	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん こまつな・たまねぎ・えのきたけ	559 27.8
7 (金)	○	あげパン(きなこ) ポトフ フルーツカクテル	こむぎこ・げんまい・さとう ショートニング・あぶら じゃがいも・こめこ・でんぷん さとう	スキムミルク・きなこ ぶたにく・ウインナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・ぶどうかじゅう	682 22.7
10 (月)	○	むぎいりごはん チンジャオロース わかめスープ アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら ごまあぶら アーモンド・ごま・さとう	ぶたにく わかめ・とうふ・かまぼこ かたくちいわし	ピーマン・たけのこ・にんにく・しょうが	593 24.3
11 (火)	○	おやこどん ぐ ぐだくさんじる とうにゅうココアプリン	むぎいりごはん こめ・むぎ さとう じゃがいも・こんにやく さとう・ココアパウダー	たまご・とりにく とうふ・あぶらあげ・みそ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	653 26.1
1年生食育体験		★1年生が全校分のとうもろこしの皮をおきます！三島産の甘くておいしいとうもろこしです♪				
12 (水)	○	ソフトめん ミートソース じゃがいものちゅうかサラダ ゆでもろこし	こむぎこ バター・こむぎこ じゃがいも・ごまあぶら・さとう あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) パセリ・しょうが・にんにく きゅうり・にんじん とうもろこし	695 26.2



1年生 とうもろこしの皮おき体験
 12(水)の給食に三島産のとうもろこしを使用した“ゆでもろこし”が提供されます。
 この日は1年生が全校分のとうもろこしの皮をむいてくれます！
 給食を通して旬の野菜とふれあい、
 地場産物に興味、関心を持つよい
 機会としたいです。



★今月の給食は13回です。
 ★13日から20日は、裏面をご覧ください。
 ★献立は天候等により、変更になることがあります。

★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立南小学校 検索

三島市立南小学校
ホームページ → 学校ブログ → 給食

ひづけ	牛乳 あかのグループ	こんだて	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)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
13 (木)	○	さけピラフ	こめ・むぎ・あぶら	さけ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム とうもろこし・グリーンピース	629 22.3	
		こんにやくサラダ	こんにやく・さとう・ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん		
		かぼちゃととうにゅうのポタージュ	こむぎこ	ベーコン・しろはなまめ・とうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ		
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト			
みしま ばれいしょのひ	○	★そばろ煮に使用する三島馬鈴薯は、JAふじ伊豆(三島函南地区本部)さんからプレゼントしていただきます♪					613 25.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		みしまばれいしょのそばろに	みしまばれいしょ(じゃがいも) でんぷん・あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな・えのきたけ		
		おかかふりかけ	ごま・さとう・でんぷん	かつおぶし・のり	しいたけ		
れいとうみかん			みかん				
18 (火)	○	やきにくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		7.9 29.5	
			ぐ	あぶら・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく		キャベツ・エリンギ・たまねぎ にんじん・ピーマン・もも(かんづめ) にんにく・しょうが
		みそしる		じゃがいも	なまあげ・わかめ・みそ		はねぎ
		とうにゅうアイス		みずあめ・さとう	とうにゅう		
19 (水)	○	ぶりカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		689 21.0	
			ぶりカツの ごまソースがけ	こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう	ぶり		
			やさいソテー	あぶら			ソフトケール・キャベツ・にんじん
	たまごととうがのみそしる		たまご・あぶらあげ・わかめ みそ	とうがん・たまねぎ・えのきたけ はねぎ			
20 (木)	○	なつやさいかレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ		643 22.5	
			ルウ	レッドムーン(じゃがいも) カレールウ・あぶら	ぶたにく・とうにゅう		かぼちゃ・ズッキーニ・たまねぎ・なす にんじん・トマト・しょうが・にんにく
		ふくじんづけ		さとう			だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは
		フルーツジュレ		みずあめ・さとう			みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ) アセロラかじゅう・りんごかじゅう

三島馬鈴薯の日

7/14(金)の「三島馬鈴薯のそばろ煮」に使用するじゃがいもは、JAふじ伊豆 三島函南地区本部さんより無償で提供していただきます。
三島馬鈴薯は、箱根の山間地で栽培されたじゃがいもで、県外にも出荷されている三島の有名な特産品です。

14日以外のじゃがいも(三島馬鈴薯)は、生産者の杉本さんが納品してくれます♪



夏休みを元気に過ごすための10か条

- 早寝・早起き・朝ごはん**
学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。
- 食事は1日3食決まった時間にとる**
生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。
- ダラダラ過ごさずに、体を動かす**
ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。
- 水分補給はこまめに行う**
熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。
- 冷たい物を取りすぎない**
内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲不振などを引き起こすことがあります。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。
- おやつを食べるなら、時間・量を決める**
何かをしながらではなく、時間を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 夜食はなるべく食べない**
寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。
- 食事の後は歯を磨く**
虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつの後も忘れずに磨きましょう。
- 旬の野菜や果物を食べる**
夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。
- 食事のお手伝いに挑戦する**
おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。
また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

