



# きゅうしょくよていこんだてひょう

三島市立南小学校



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＞		
1 (月)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			623 28.3	
		にしよくどん	かつおそばろ	あぶら・さとう	ぶたにく・かつお・こうやどうふ		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・しょうが
			いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
		みそしる			とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ		えのきたけ・はねぎ
2 (火)	○	チャーハン	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら	ぶたにく	ねぶかねぎ・にんじん・しょうが とうもろこし・グリーンピース	560 20.8	
		こんにやくサラダ	こんにやく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん		
		にくだんごのスープ	でんぷん・パンこ・さとう ごまあぶら	とりにく・なると・とうふ・わかめ	たまねぎ・だいこん・はねぎ		
		げんきヨーグルト		ヨーグルト			
3 (水)	○	★1年生が全校分のとうもろこしの皮をむきます！三島産の甘くておいしいとうもろこしです♪					620 25.4
		ソフトめん	こむぎこ				
		ミートソース	バター・こむぎこ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ・しょうが にんにく		
		じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・あぶら・さとう ごまあぶら		きゅうり・にんじん		
	ゆでもろこし			とうもろこし			
4 (木)	○	☆3年生、4・6組(3年生)は、校外学習のため給食はありません。お弁当の用意をお願いします。					577 25.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		さかなのさいきょうやき	さとう	あかうお・みそ			
		きりぼしだいこんのやきそばふう	あぶら	ぶたにく・こんぶ・あおのり	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん		
		みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	こまつな・たまねぎ		
おかかふりかけ	さとう・でんぷん	かつおぶし・のり	まっचा・しいたけエキス				
5 (金)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			608 22.0	
		チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんじん にんにく・しょうが		
		はるさめスープ	はるさめ・ごまあぶら	わかめ・かまぼこ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん はねぎ		
		たなばたデザート	みずあめ・さとう・あぶら	かんてん	レモンかじゅう・ぶどうかじゅう みかんかじゅう		
8 (月)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			664 27.1	
		さけとみしまやさいのいそかあえ	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう・ごまあぶら	さけ・だいず・あおのり	かぼちゃ・たけのこ・たまねぎ アスパラ・にんじん・しょうが		
		どさんこじる	ごま	ぶたにく・みそ	キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ たまねぎ・とうもろこし・しょうが にんにく		
		とうにゅうプリン	みずあめ・さとう・あぶら	とうにゅう			
9 (火)	○	ドライカレー	ナン	こむぎこ・さとう・ショートニング なたねあぶら		615 27.1	
			ルウ	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・だいず とうにゅう		たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが
		ジャーマンポテト	じゃがいも・バター	チーズ・ベーコン	たまねぎ・とうもろこし・パセリ		
		にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	さとう	スキムミルク			



## \*1年生とうもろこしの皮むき体験\*

3(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。

## 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。



日々の給食の写真や給食を作っている様子を学校のホームページで紹介しています。ご覧ください。



三島市立南小学校  
三島市立南小学校  
ホームページ → 学校ブログ → 給食

- ★ 今月の給食は13回です。
- ★ 10日から18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。



暑い夏を元気に過ごすため、毎日の生活リズムを大切に◎

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	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる		
			<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>		
★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♪							
みしまばれいしょのひ 10 (水) ふるさときゅうしょくのひ	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			597 20.7	
		みしまばれいしょのそばろに	じゃがいも(みしまばれいしょ) さとう・でんぷん・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース		
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	えのきたけ・こまつな		
		れいとうみかん			みかん		
		はまなこさんのりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり			
11 (木)	○	コーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ウインナー	とうもろこし・たまねぎ・にんじん グリーンピース	646 25.3	
		バーベキューチキン	さとう	とりにく	たまねぎ・しょうが・にんにく		
		あおりのダブルポテト	じゃがいも・レッドムーン	あおりの			
		かぼちゃととうにゅうのポタージュ	こむぎこ	とうにゅう・しろはなまめ ベーコン	かぼちゃ・かぼちゃペースト たまねぎ・パセリ		
12 (金)	○	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		625 25.6	
			ぐ	さとう	たまご・とりにく		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース
		ごじる	じゃがいも	だいず・とうふ・あぶらあげ みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ		
		てづくりみかんゼリー	さとう		みかん(かんづめ)		
16 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			644 22.6	
		マーボーどうふ	でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・はねぎ・にんにく・しょうが		
		おこげスープ	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ・なると		だいこん・はだいこん・たまねぎ にんじん・はねぎ
			おこげ	もちごめ・あぶら			
とうにゅうアイス	みずあめ・さとう・あぶら	とうにゅう					
17 (水)	○	ぶりカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ		600 20.7	
			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			キャベツ・こまつな・にんじん
たまごとうがのみそしる		たまご・わかめ・あぶらあげ・みそ	とうがん・たまねぎ・えのきたけ はねぎ				
18 (木)	○	なつやさいカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ		654 19.7	
			ルウ	じゃがいも・カレールウ・あぶら	ぶたにく・とうにゅう		なす・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ トマト・にんにく・しょうが
		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		
フルーツカクテル	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)・レモンかじゅう				

### 三島馬鈴薯の日

7/10(水)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。

10日以外のじゃがいも(三島馬鈴薯)は、生産者の杉山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

#### 1 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。

#### 2 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。

#### 3 だらだら過ごさずに、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。

#### 4 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。

#### 5 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。

#### 6 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。

#### 7 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。

#### 8 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。おやつ後も忘れずに磨きましょう。

#### 9 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。

#### 10 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。