



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 ^{からだ} 体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに ^{からだ} 体の ^{ちようし} 調子を整えるもとになる ^{とどの} ＜みどりのグループ＞		
1 (火) 	○	やきにくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			587 22.5	
			ぐ	ごま・あぶら・さとう	ぶたにく・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん エリンギ・ピーマン・しょうが にんにく		
		はるさめスープ		はるさめ・ごまあぶら	わかめ・なると	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
		レモンゼリー		さとう		レモンかじゅう		
<div>1年生食育体験</div> <div></div> <div>2 (水) </div>	○	<div>★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♪</div> <div></div>	ソフトめん	こむぎこ			627 27.0	
			ミートソース	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		たまねぎ・にんじん・にんにく トマト(かんづめ)・トマトピューレ パセリ・しょうが
			ジャーマンポテト		じゃがいも・バター	ベーコン・チーズ		たまねぎ・グリーンピース
			ゆでもろこし					とうもろこし
3 (木) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			614 32.3	
		さかなのかすづけやき		さとう	あかうお			
		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・えのきたけ		
		のりふりかけ		ごま・さとう	のり・あおのり			
4 (金) 	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			609 26.1	
		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		
		ちゅうかふうコーンスープ		でんぷん	たまご・かまぼこ	とうもろこし・たまねぎ・にんじん だいこん・ほうれんそう		
		げんきヨーグルト			ヨーグルト			
<div>たなばたこんだて</div> <div></div> <div>7 (月) </div>	○	ツナピラフ		こめ・むぎ・あぶら	きはだまぐろ・ウインナー	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース	603 19.5	
		ごまドレッシングサラダ		ごま・あぶら・さとう	とりにく	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・とうにゅう・しろはなめ	かぼちゃ・かぼちゃペースト たまねぎ・パセリ		
		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		
<div>みしまばれいしょのひ</div> <div></div> <div>8 (火) <div>ふるさときゅうしょくのひ</div></div>	○	★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♪					630 24.4	
		むぎいりごはん		こめ・むぎ				
		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		
		たまごとうがンのみそしる			たまご・わかめ・あぶらあげ・みそ	とうがん・たまねぎ・はねぎ えのきたけ		
9 (水) 	○	わかめごはん		こめ・むぎ	わかめ		619 29.0	
		さけとなつやさいのいそふうみあえ		じゃがいも・でんぷん・あぶら ごまあぶら・さとう	さけ・だいず・あおのり	かぼちゃ・アスパラ・たまねぎ にんじん・しょうが		
		とんじる		こんにゃく・ごま	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	はくさい・だいこん・にんじん たまねぎ・はねぎ		



1年生 とうもろこしの皮むき体験

7/2(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。



三島馬鈴薯の日

7/8(火)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。



8日以外の給食では、生産者の杉山さんのじゃがいも(三島馬鈴薯)や杉正農園のレッドムーンを使用します♪



★ 今月の給食は13回です。 ★ 10日から17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。

ひづけ	牛乳 ひづけ あかの	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>	
10 (木)	○	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			613 25.2
			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	
		ダブルポテまめサラダ		レッドムーン・じゃがいも ごま・ごまあぶら・さとう		えだまめ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
		にゅうさんきんいんりょう		さとう	スキムミルク		
11 (金)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			587 27.9
		なまあげのごもくに		あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ	たけのこ・にんじん・こまつな ほししいたけ・とうもろこし たまねぎ・しょうが	
		みそしる		じゃがいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
		おかかふりかけ		さとう・でんぷん	かつおぶし・のり	まっちゃん・しいたけエキス	
14 (月)	○	にしよくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			657 31.2
			かつおそぼろ	ごま・あぶら・さとう	かつお・ぶたにく・こやどうふ	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・でんぷん	たまご・かつおだし		
		みしまやさいのごじる		じゃがいも	だいず・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・はねぎ	
15 (火)	○	マーボーどうふ	むぎいりごはん	こめ・むぎ			581 21.1
			ぶりカツの ごまソースがけ	でんぷん・さとう・あぶら ごま・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	
			ヘルシーサラダ	こんにゃく・ごま・さとう ごまあぶら		キャベツ・きゅうり・にんじん	
		とうにゅうアイス		みずあめ・さとう・あぶら	とうにゅう		
16 (水)	○	ぶりカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			623 24.2
			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 エリンギ	
		みそしる		じゃがいも	わかめ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
17 (木)	○	なつやさいカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ			633 18.1
			ルウ	じゃがいも・カレールウ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゅう	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) パイン(かんづめ)・レモンかじゅう	

夏休みを元気に過ごすための10が条



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 グラグラ過ごさずに、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。

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。おやつの後で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。

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。