



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	おもなざいりようとそのはたらき			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>		
1 (火)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			587 22.5	
		やきにくどん 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		
2 (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♪				627 27.0	
		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・だいす 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・グリンピース		
3 (木)	○	ゆでもろこし			とうもろこし	614 32.3	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		さかなかすづけやき	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 さいやんげん		
		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		
4 (金)	○	のりふりかけ	ごま・さとう	のり・あおのり		609 26.1	
		むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・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	でんぶん	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		
7 (月)	○	げんきヨーグルト		ヨーグルト		603 19.5	
		ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	きはだまぐろ・ワインナー	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリンピース		
		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・しろはなまめ	かぼちゃ・かぼちゃペースト たまねぎ・パセリ		
8 (火)	○	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	630 24.4	
		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♪				
		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・でんぶん・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しょうが グリンピース		
9 (水)	○	たまごととうがんのみそしる		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	619 29.0	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし			
		わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
ふるさときゅうしょくのひ	○	さけとなつやさいのいそふうみあえ	じゃがいも・でんぶん・あぶら ごまあぶら・さとう	さけ・だいす・あおのり	かぼちゃ・アスパラ・たまねぎ にんじん・しょうが	619 29.0	
		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♪



ひづけ	牛乳 あかの	こんだて	おもなざいりようとそのはたらき			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>		
10 (木) 	○	ドライカレー ダブルポテまめサラダ にゅうさんきんいんりょう	ナン ルウ 2種類の じやがいもを 使います♪	こむぎこ・さとう・ショートニング なたねあぶら あぶら・カレールウ レッドムーン・じやがいも ごま・ごまあぶら・さとう さとう	ぶたにく・とりにく・だいす どうにゅう スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリンピース にんにく・しょうが えだまめ・きゅうり・にんじん とうもろこし	613 25.2
11 (金) 	○	むぎいりごはん なまあげのごもくに みそしる おかげふりかけ		こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぶん ごまあぶら じやがいも さとう・でんぶん	なまあげ・ぶたにく・みそ わかめ・あぶらあげ・みそ かつおぶし・のり	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 たまねぎ・えのきたけ・はねぎ まっちゃん・しいたけエキス	587 27.9
14 (月) 	○	むぎいりごはん にょくどん いりたまご	むぎいりごはん かつおそぼろ みしまやさいのごじる	こめ・むぎ ごま・あぶら・さとう さとう・あぶら・でんぶん じやがいも	かつお・ぶたにく・こうやどうふ たまご・かつおだし だいす・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリンピース・しょうが かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・はねぎ	657 31.2
15 (火) 	○	むぎいりごはん マーボーどうふ ヘルシーサラダ とうにゅうアイス		でんぶん・さとう・あぶら ごま・ごまあぶら こんにゃく・ごま・さとう ごまあぶら みずあめ・さとう・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいす・みそ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・はねぎ・ににく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	581 21.1
16 (水) 	○	むぎいりごはん ぶりカツどん みそしる	むぎいりごはん ぶりカツの ごまソースがけ やさいソテー	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう あぶら じやがいも	ぶり	キャベツ・こまつな・にんじん エリンギ たまねぎ・はねぎ	623 24.2
17 (木) 	○	なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツカクテル	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・カレールウ・あぶら さとう	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・ににく・しょうが だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは 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	633 18.1



1 はやね はやお あさ 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 しつくじ にち しょくさ じかん 食事は1日3食決まった時間にとる

朝・昼・夕を整えるために、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。

3 からだ うご 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。

4 すい ぶん ほ きゅう おこな 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 つめ ちの 冷たい物をとりすぎない

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なります。

7 やしき た くら 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 しつくじ あと はみが 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。

9 じゅん や さい くだ もの た 匙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 しつくじ てつだ ちょうせん 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、これから本格的な暑さに備えましょう。