



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal 塩分 (g)
		＜きいろのなかま＞ <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	＜あかのなかま＞ <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	＜くみどりのなかま＞ <small>おもに体の働きを助けるもとになる食品</small>	
3 (月) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			562 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	タラのなつやさいソース	こめあぶら さとう パンこ こむぎこ	タラ	にんにく たまねぎ スズキーニ なす トマト ピーマン	
	こふきいも	じゃがいも	あおのり		
	オニオンスープ	こめあぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
4 (火) 	あげパン	こむぎこ ショートニング あげあぶら さとう	だっしふんにゅう		610 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ	
	フルーツジュレ	さとう		アセロラかじゅう りんごかじゅう <small>もち(かんづめ) みかん(かんづめ) パイン(かんづめ)</small>	
5 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 2.2
	〔むぎいりごはん〕	こめ むぎ			
	〔ガパオライス〕	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ あかピーマン ピーマン	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ こめあぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ はねぎ	
	すいか			すいか	
6 (木) 	JAふじいず三島 <sup>みしま</sup> 函南 <sup>かんなん</sup> 地区本部 <sup>ほんぶ</sup> さんが、みしばれいしょをプレゼントしてくれました。				595 1.8
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくとじゃがいものあげ	こめあぶら でんぷん じゃがいも さとう	とりにく だいず	しょうが しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こまつな	
7 (金) 	むぎいりごはん	こめ むぎ			587 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	〔ほしのハンバーグ〕	さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	
	〔てりやきソース〕	さとう でんぷん			
	キャベツとツナのいためもの	こめあぶら さとう	まぐろあぶらづけ	たまねぎ キャベツ にんじん	
	たなばたじる		かまぼこ(たら) だいず	えのきたけ にんじん たまねぎ はねぎ	
	あまのがわゼリー	さとう		レモンかじゅう りんごかじゅう みかんかじゅう ぶどうかじゅう	
10 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 1.4
	〔むぎいりごはん〕	こめ むぎ			
	マーボーどうぶどん	こめあぶら さとう マーボーとうふのもと でんぷん	ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ はねぎ	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも こめあぶら さとう		にんじん きゅうり	
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどうかじゅう	
11 (火) 	5年生 自然教室のため、給食なし				620 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	〔むぎいりごはん〕	こめ むぎ			
	〔なつやさいカレー〕	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト グリーンピース	
	わかめサラダ	こめあぶら こんにゃく さとう	ちりめんじゃこ わかめ ハム	きゅうり ホールコーン	
アシドミルク	さとう	にゅうせいひん			
12 (水) 	5年生 自然教室のため、給食なし				622 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	〔ソフトめん〕	こむぎこ			
	〔ミートソース〕	バター こむぎこ こめあぶら	ぶたにく だいず だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	
	コーンサラダ	こめあぶら さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり ホールコーン	
アーモンドフィッシュ	アーモンド さとう ごま	かたくちいわし			

13日からは、裏面をみてください。



□なつをげんきにすごすしょくじをしよう  
□あつさにまけないからだをつくるしょくじをとうろ



もくひょうをたっせいするた めにがんばろう!

こ ん だ て よ て い ひ ょ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			17歳 - kcal 塩分 (g)
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<くみどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>	
13 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			564 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	アジフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	アジ		
	ソース	ソース			
	キャベツとちくわのいためもの	こめあぶら	ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ	
かきたまみそしる		たまご みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ		
14 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			584 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	エビのチリソース	でんぷん こめあぶら さとう	エビ だいず	しょうが にんにく たまねぎ	
	ナムル	こめあぶら		こまつな キャベツ にんじん	
	わかめスープ	こめあぶら	わかめ	たまねぎ えのきたけ たけのこ ホールコーン ねぶかねぎ	
18 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			558 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごまあぶら さとう ごま	さば	にんにく しょうが にら	
	レタスのおかかあえ		かつおけすりぶし	レタス もやし にんじん	
	なつやさいみそしる	じゃがいも	ぶたにく みそ	たまねぎ なす とうがん オクラ	
19 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			587 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ビーマン	
		こめあぶら さとう			
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	
もずくスープ	でんぷん	とりにく たまご もずく	にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ		
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 2.1
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	にしよとん (とりそぼろ)	さとう	とりにく こおりどうふ	しょうが グリンピース	
	にしよとん (いりたまご)	こめあぶら さとう	たまご		
	くたくさんじる	こんにゃく じゃがいも	とうふ みそ	とうがん にんじん はねぎ	
	アイス	さとう	とうにゅう		

今月の給食回数は13回の予定です。



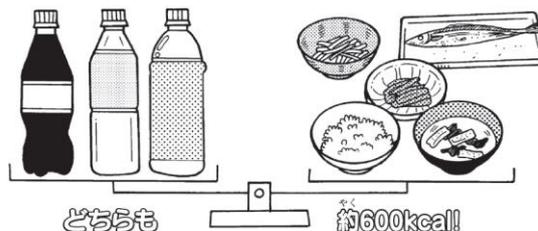
くらべてビックリ!? 清りよう飲料の正体

1 冷たいものとぬるいもの、飲みくらべてみると...



2つのコップに清りよう飲料を注ぎ、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よう飲料は、つい飲みすぎてしまうことがわかります。

2 清りよう飲料と食事、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分が多い飲料など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。