



# こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのほたらき			1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			526 28.9 16.8 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのチーズやき		さけ チーズ	ピーマン	
	キャベツのソテー	こめあぶら		キャベツ にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ はくさい パセリ	
2 (火) 	メロンパン	こむぎこ さとう	たまご だっしふんにゅう		660 20.9 23.7 2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマト	バター こむぎこ じゃがいも さとう	ウィンナー	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	
	ツナサラダ	こめあぶら さとう	ツナ	レタス きゅうり キャベツ ホールコーン	
	れいとうみかん			れいとうみかん	
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		543 24.5 17.4 2.3
	〔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 だいす	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 バジル	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ はねぎ	
4 (木)	5年生 自然教室のため 給食なし				534 19.2 18.6 1.6
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	〔タラフライ〕	こめあぶら パンこ こむぎこ	タラ		
	なつやさいソース	さとう		にんにく たまねぎ スズキーニ なす トマト ピーマン	
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		
5 (金)  たなばた メニュー	5年生 自然教室のため 給食なし				579 21.8 17.4 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	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 トマト	
	〔てりやきソース〕	さとう でんぷん			
	たなばたじる		かまぼこ(たら) だいす	えのきだけ 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		
8 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			639 27.5 22.9 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきにく	こめあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく	ももかん しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな	
	とうふとチンゲンサイのスープ	ごまあぶら でんぷん	とうふ	たまねぎ コーン えのき チンゲンサイ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	にゅうせいひん かんてん		
9 (火)  ふるさと きゅうしよ くのひ	4年生 校外学習のため 給食なし				513 23.8 14.2 1.9
	JAふじ伊豆三島函南地区本部さんが、みしばれいしよをプレゼントしてくれました。				
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたのソースいため	こめあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	
	いそバポテ	じゃがいも	あおのり		
やさいスープ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
10 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 26.5 20.9 2.4
	〔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 だいす 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 トマト	
	コーンサラダ	こめあぶら さとう	ツナ	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		

11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ろう



もくひょうをたっせいするた  
めががんばろう!

こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
11 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			540 20.4 19.7 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ らいむぎこ	ししゃも		
	しおこんぶあえ	ごま	こんぶ	きゅうり キャベツ	
	かぼちゃのみそしる		みそ とうふ	たまねぎ かぼちゃ はねぎ	
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		524 22.7 15.9 2.3
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	おやかどん	さとう	とりにく たまご	たけのこ しいたけ にんじん グリンピース たまねぎ	
	みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ えのき はねぎ	
16 (火)	2ねんせいが どうもろこしの皮むきをしてくれます！				545 25.8 19.5 2.2
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	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	
	ゆでもろこし			とうもろこし	
	みそしる		みそ わかめ	たまねぎ えのき はねぎ	
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 19.0 16.0 1.8
	むぎいりごはん	こめ			
	なつやさいカレー	こめあぶら じゃがいも	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ	
	フルーツジュレ	さとう でんぷん		なす トマト グリーンピース ももかん パインかん みかんかん りんごかじゅう	
18 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			631 24.2 23.6 2.0
	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	
	もすくスープ	でんぷん	とりにく たまご もすく	にんじん えのきたけ たまねぎ はねぎ	
	フレンスクレープ	でんぷん ココア さとう こめあぶら しょうせんこ	とうにゅう		

今月の給食回数は13回の予定です。



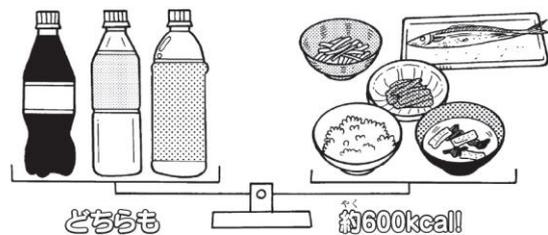
くらべてビックリ!? 清りょう飲料の正体

1 冷たいものとぬるいもの、飲みくらべてみると...



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

2 清りょう飲料と食事、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。