



# こんだて よていひよう



三島市立向山小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I摂量-(kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	
		くさいいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま> 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 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			586 26.0 19.5 1.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボーなす	こめあぶら さとう でんぶん	ぶたにく だいす みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす タケノコ はねぎ		
	にらまんじゅう	こめあぶら こむぎこ だいすこ	ぶたにく	キャベツ にら ながねぎ にんにく しょうが		
	パンサンスー	はるさめ ごまあぶら さとう	ハム たまご	にんじん きゅうり		
2 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			533 22.7 15.7 2.1	
	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		
	ポテトのようふうに	じゃがいも	コーン			
	やさいスープ		ペーコン	にんじん キャベツ チンゲンサイ		
3 (木)	2ねんせいが とうもろこしの皮むきをしてくれます！					
	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		543 24.5 17.4 2.3	
	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		
	ゆでもろこし			とうもろこし		
4 (金)	とんじる	こんにゃく	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 大根 しめじ しょうが はねぎ	545 24.9 17.2 2.3	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	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 でんぶん	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		
7 (月)	ワンタンスープ	ワンタン	ぶたにく	玉ねぎ チンゲンサイ はねぎ 人参	642 23.9 22.8 2.5	
	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 でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト		
	わふうサラダ	さとう ごまあぶら	のり	キャベツ きゅうり コーン		
たなばた メニュー	たなばたじる	そうめん	とりにく かまぼこ (たら)	えのきだけ にんじん たまねぎ こまつな	642 23.9 22.8 2.5	
	たなばたクレープ	さとう あぶら こめこ	とうにゅう	レモンかじゅう		
	JAふじ伊豆三島函南地区本部さんが、みしまばれいしょ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			
8 (火)	じゅかいものそぼろに	じゃがいも さとう こめあぶら でんぶん	ぶたにく だいす	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが	599 23.6 19.1 1.7	
	かきたまみそしる		とうふ みそ たまご	たまねぎ しめじ はねぎ		
	すいか			すいか		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ソフトめん	こむぎこ				
		バター こむぎこ こめあぶら	ぶたにく だいす だっしゅんにゅう 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		
9 (水)	ミートソース	さとう	ツナ	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	589 24.9 17.4 1.4	
	えだまめサラダ					
	フルーツポンチ	さとう	ぎゅうにゅう	かんてん バイン・みかんかん メロン すいか れもんかじゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10 (木)	ししゃものなんばんづけ	こめあぶら でんぶん さとう	ししゃも	はねぎ しょうが	551 23.5 21.9 2.4	
	なっとう のひ	なっとうあえ	なっとう かつおぶし	こまつな にんじん		
	もやしととうふのみそしる		みそ とうふ あぶらあげ	もやし はねぎ		
	ぎゅうにゅう					
	むぎいりごはん	こめ むぎ				

11日からは、裏面をみてください。



口なつをげんきにすごすしょくじをしよう  
口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る  
ためにがんばろう！



# こんだて よて いひよう



三島市立向山小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			IELG - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)
		くさいいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	くあかのなかま> 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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		528 25.3 15.7 2.6
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	おやこどん	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	
	みぞしる	じゃがいも	わかめ みそ とうふ	はねぎ	
14 (月)	あじつけこさかな	さとう ごま	かたくちいわし		569 21.7 17.0 2.1
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたキムチ	ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく	しょうが にんにく はくさいキムチ	
	でんぶん			たまねぎ にんじん にら	
15 (火)	はるさめスープ	ごまあぶら はるさめ	ベーコン	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	546 19.0 15.5 2.1
	ピーチゼリー	さとう	ゼリーのもと	ももかん	
	こくとうロールパン	こむぎこ さとう	だっしぶんにゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウインナーのトマトに	バター こむぎこ じゃがいも さとう	ワインナー	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	
16 (水)	チキンサラダ	さとう	とりにく	もやし きゅうり にんじん	589 19.0 19.0 2.1
	れいとうみかん			みかん	
	ゆかりごはん	こめ むぎ		ゆかり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃひきにくフライ	ごめあぶら パンこ こむぎこ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	
17 (木)	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり にんじん	549 18.9 17.2 2.2
	とうがんのみぞしる		みそ とうふ あぶらあげ	とうがん えのき はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ			
	なつやさいカレー	ごめあぶら 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 なす トマト	
18 (金)	かいそうサラダ	さとう ごま	ツナ わかめ かいそう	きゅうり キャベツ	589 19.0 19.0 2.1
	レモンゼリー	さとう	れもんかじゅう		
	まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。				



## 夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

今月の給食回数は13回の予定です。

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる



◆ 朝ごはんを欠かさず、  
早寝・早起きを心がけ、  
朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆ 朝ごはんを食べると、  
脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

### 2 こまめに水分補給をする



◆ コップ1杯程度を、のどが渴いた  
と感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆ 冷房効いた室内では、のどの  
渴きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆ 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

### 3 おやつのとり方に気をつける



◆ おやつを食べるときは時間を  
決めて、お皿に取り分けましょう。



◆ 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆ おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

### 4 「カルシウム」を意識してとる



◆ 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。  
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



◆ ビタミンDと一緒にとることで、  
カルシウムの吸収率が高まります。