



こ ん だ て よ て い ひ ょ 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			1食分(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	＜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 でんぷん	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	
	ハンサンスー	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		ベーコン	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！				543 24.5 17.4 2.3
	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		
	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			
	ガバオライス	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 だけのこ あかピーマン ピーマン バジル	
	ワンタンスープ	ワンタン	ぶたにく	玉ねぎ チンゲンサイ はねぎ 人参	
7 (月) <div>たなばた メニュー</div>	むぎいりごはん	こめ むぎ			642 23.9 22.8 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ほしのハンバーグ	さとう でんぷん	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	
	たなばたじる	そうめん	とりにく かまぼこ(たら)	えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな	
8 (火) <div>ふるさと きゅうしょ くのひ</div>	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	599 23.6 19.1 1.7
	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		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう こめあぶら でんぷん	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	
9 (水) <div>お祭り</div>	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	589 24.9 17.4 1.4
	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			
	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	
10 (木) <div>なっとう のひ</div>	えだまめサラダ	さとう	ツナ	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん	551 23.5 21.9 2.4
	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		
	ししゃものなんばんづけ	こめあぶら でんぷん さとう	ししゃも	はねぎ しょうが	
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	

11日からは、裏面をみてください。



□なつをげんきにすぐ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
ためにがんばろう！



こんだてよていひょう



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			1人1日(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	＜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	
	みそしる	じゃがいも	わかめ みそ とうふ	たまねぎ	
	あじつけこざかな	さとう ごま	かたくちいわし	はねぎ	
14 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			569 21.7 17.0 2.1
	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	
	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 にら	
	ピーチゼリー	さとう	ゼリーのもと	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	
15 (火)	こくとうロールパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう		546 19.0 15.5 2.1
	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に	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	
	チキンサラダ	さとう	とりにく	もやし きゅうり にんじん	
	れいとうみかん			みかん	
16 (水)	ゆかりごはん	こめ むぎ		ゆかり	589 19.0 19.0 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃひきにくフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	
	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	
	とうがんのみそしる		みそ とうふ あぶらあげ	とうがん えのき はねぎ	
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		549 18.9 17.2 2.2
	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	
	かいそうサラダ	さとう ごま	ツナ わかめ かいそう	なす トマト	
	レモンゼリー	さとう	れもんかじゅう	きゅうり キャベツ	



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

◆夜ふかししたりせず、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。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



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。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、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。

