


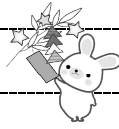





7月こんだてよていひょう





長伏小学校

ひ	ようび	しゅしよく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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			588 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なまあげのごもくに	こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが にんじん ほしいたけ とうもろこし チンゲンサイ	
			わんたんスープ	わんたんのかわ ごまあぶら ごま	かまぼこ わかめ	にんじん キャベツ	
			のりふりかけ	ごま さとう	のり		
2	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			572 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくのごまソースかけ	さとう ごま	とりにく	しょうが にんにく トマトピューレ	
			ちゅうかサラダ	ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
3	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			610 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かぼちゃのそぼろに	こめあぶら さとう かたくりこ	とりにく	しょうが たまねぎ かぼちゃ グリンピース	
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	だいこん しめじ こまつな	
			れいとうみかん			みかん	
4	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			567 2.2
			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 さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ ピーマン	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	しめじ とうもろこし クリームコーンかん はねぎ	
			かこうこざかな	ごま さとう	いわし		
7	月	 	☆ たなばたこんだて ☆				541 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		
			げんきどん	こめあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな	
			たなばたじる		かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ オクラ	
8	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			580 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さわらのレモンしょうゆあえ	こめあぶら でんぶん さとう	さわら だいず	レモンかじゅう ねぶかねぎ	
			こまつなのびたし	さとう		こまつな キャベツ にんじん しめじ	
			みそしる		あぶらあげ わかめ みそ	だいこん はねぎ	



9日から17日は、裏面をみてください。

※献立は変更になることがあります。

ひ	ようび	しゅしよく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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		
9	水		☆ みしまばれいしょの日 ☆ みしまばれいしょは、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！ 					575 2.0
			ソフトめん	こむぎこ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ミートソース	こむぎこ バター こめあぶら さとう	ぶたにく こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトソース パセリ		
			ジャーマンポテト	★みしまばれいしょ★ こめあぶら	ベーコン こなチーズ 	たまねぎ グリンピース		
10	木		むぎいりごはん	こめ むぎ				521 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さばのカレーチーズやき	カレーこ	さば こなチーズ			
			キャベツとエリンギのいためもの	こめあぶら	ベーコン	キャベツ にんじん エリンギ		
			わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ えのきたけ だいこん はねぎ		
11	金		むぎいりごはん	こめ むぎ				613 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりにくのからあげ	こめあぶら でんぶん こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく		
			キャベツのにびたし	さとう	あぶらあげ	キャベツ にんじん		
			みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ はねぎ		
14	月		むぎいりごはん	こめ むぎ				546 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なすいりマーボー豆腐	こめあぶら さとう マーボーのもと かたくりこ	ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ なす はねぎ		
			たまごスープ	かたくりこ	ベーコン わかめ たまご	たまねぎ		
			15	火		むぎいりごはん	こめ むぎ	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
ますのキャロットやき	マヨネーズ パンこ	ます				にんじんペースト パセリ		
おひたし						こまつな キャベツ とうもろこし		
けんちんじる	こんにゃく ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	とりにく とうふ				ごぼう だいこん にんじん はねぎ		
16	水		こくとういりパン	こむぎこ さとう こくとう ショートニング	だっしふんにゅう			546 2.5
			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	ベーコン ポークウインナー	たまねぎ にんじん トマトソース グリンピース		
			こんにゃくサラダ	こんにゃく ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん		
17	木		むぎいりごはん	こめ むぎ				582 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なつやさいカレー	こめあぶら じゃがいも カレールウ	とりにく 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 なす にんじん かぼちゃ ミニトマト グリンピース		
			グリーンサラダ	こめあぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし		
			カラフルゼリー (サイダーふう)	さとう		レモンかじゅう		

<じゃがいも（三島ばれいしょ）>

7月9日の「ジャーマンポテト」に使用する『三島ばれいしょ』は、JAふじ伊豆 三島函南地区本部さんから無償でいただきます。
三島ばれいしょは、傷がつかないように手で掘って収穫され、ホウキやはたきで丁寧に土を落とすなど、手間暇をかけて育てられています。
1ヶ月ほどしか出回らず、東京などでも高く評価されている名産品です。



今月の給食は13回の予定です

