



7月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	よ	び	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	金		むぎごはん	こめ むぎ			610 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふのごもくに	こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ほししいだけ にんじん コーン えだまめ	
			ワンタンスープ	こめあぶら ワンタンのかわ	わかめ	にんじん キャベツ しめじ たまねぎ はねぎ	
			れいとうみかん			みかん	
4	月		なめし	こめ むぎ さとう	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	583 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくのこうみやき		とりにく	しょうが にんにく	
			こぶきいも	じゃがいも			
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
✪ 4年1組 三島めぐり ✪							
5	火		むぎごはん	こめ むぎ			629 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	
			ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな にんじん	
			けんちんじる	こんにゃく 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	
✪ みしまばれいしょの日 ✪ 今日のじゃがいもは、JA三島函南さんから、教育活動助成事業の一環として、無償でいただきます！							
6	水		こくとういりパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう		648 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまばれいしょと ウインナーのトマトに	バター こむぎこ	ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ トマトソース グリーンピース	
			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	
			ソフトクリームヨーグルト	れんにゅう さとう	だっしふんにゅう		
✪ 5年生 自然教室 ✪							
7	木		むぎごはん	こめ むぎ			631 2.4
			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	ぎゅうにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
			いりたまご	さとう	たまご		
			たなばたじる		かまぼこ	にんじん えのきたけ オクラ	
			たなばたゼリー	さとう みずあめ	かんてん	ぶどう果汁 りんご果汁 みかん果汁	
✪ 5年生 自然教室 ✪							
8	金		むぎごはん	こめ むぎ			657 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	ぶたにく とりにく	しょうが かぼちゃ たまねぎ グリーンピース	
			みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん しめじ こまつな	
			なっとう		だいす		
11	月		むぎごはん	こめ むぎ			621 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボーなす	こめあぶら かたくりこ さとう マーボードウフのもと	ぶたにく だいす みそ	しょうが にんにく たまねぎ なす ほししいだけ たけのこ はねぎ	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん きくらげ コーン ほうれんそう	
			ピーチゼリー	ゼリーのもと		ももかんづめ	
12	火		ソフトめん	こむぎこ			637 2.0
			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 チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトソース パセリ	
			ビーンズサラダ	こめあぶら さとう	だいす	キャベツ えだまめ にんじん コーン	
			れいとうみかん			みかん	



13日から21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	メニュー	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	
☆ 4年2組 三島めぐり ☆							
13	水		むぎごはん	こめ むぎ			640 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さんまのかぼすレモンに	さとう かたくりこ	さんま	かぼすかじゅう レモン	
			きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	こめあぶら	ぶたにく さつまあげ	ほしだいこん キャベツ にんじん	
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ こまつな	
14	木		ツナピラフ	バター こめ むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ コーン	580 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			オムレツ ケチャップソース	かたくりこ さとう しょくぶつあぶら さとう	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ	
			クリームスープ	ホワイトルウ こめあぶら じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	
15	金		むぎごはん	こめ むぎ			576 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたにくのしょうがやき	さとう こめあぶら	ぶたにく	しょうが ももかんづめ たまねぎ にんじん ピーマン	
			おひたし			こまつな キャベツ	
			えのきとたまごのスープ	かたくりこ	たまご わかめ	えのきだけ はねぎ	
			れいとうみかん			みかん	
☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！							
19	火		むぎごはん	こめ むぎ			620 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			えびいもコロッケ	こめあぶら えびいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	とりにく	たまねぎ	
			ゆでキャベツ ごまソース	さとう ごま		キャベツ トマトピューレ	
			とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	
			20	水		むぎごはん	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
スクランブルエッグ	こめあぶら じゃがいも さとう	たまご ベーコン	たまねぎ グリンピース				
エリンギソテー	バター		エリンギ こまつな にんじん				
ミネストローネスープ	マカロニ	ハム	たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ				
21	木		むぎごはん	こめ むぎ			623 2.1
			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	ぶたにく だっしふんにゅう 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 トマト えだまめ	
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ きゅうり コーン	
			とうにゅうアイス	みずあめ さとう しょくぶつあぶら	とうにゅう		

今月の給食は14回の予定です

ポイント1

水分の補給はお茶や牛乳など、砂糖の少ないものを！ジュース、コーラはひかえめに。



ポイント2

暑い夏をのりきるためには、十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活が大切です。



夏は高温多湿なので、からだの機能が約10%も低下します。食欲が減退気味。ポイント1~5を守るよう心がけましょう。



ポイント3

朝食は午前中のエネルギー源です。必ず食べましょう。たんぱく質、ビタミン類も忘れずに…



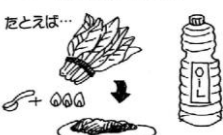
ポイント5

野菜を多く食べましょう。ピーマン、にんじんなどの緑黄色野菜を多く食べるよう心がけましょう。



ポイント4

香辛料、酸味、盛り付けを工夫して食欲の増進を。あぶらを利用して、少量でも栄養の確保を。



<おしらせ>
○7月7日~8日は、5年生は自然教室のため、給食はありません。
○7月6日は、4年1組は三島めぐりのため、給食はありません。
○7月13日は、4年2組は三島めぐりのため、給食はありません。

<じゃがいも(三島ばれいしょ)>
6日の「みしまばれいしょとウィンナーのトマト煮」に使用する『三島ばれいしょ』は、JA三島函南さんから教育活動助成事業の一環として無償でいただきます。

<今月の野菜等の生産者紹介>
・こまつな：生産者の林さん
・じゃがいも(6日以外)：生産者の山田さん
・しめじ：生産者の荒川さん

