



7月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*たんすいかぶつ *炭水化物	*しじつ *脂質	*たんぱくしじつ *たんぱく質	*むしじつ *無機質	*ビタミン	
3日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのカボスレモンに ごまあえ みそしる				ぎゅうにゅう		556 21.9
4日 (火)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ポークパオズ わかめとツナのサラダ とうふとチンゲンサイのスー	こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごま・ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく まぐろあぶらづけ ベーコン・とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼすかじゅう・レモンかじゅう ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・はねぎ	528 19.2
5日 (水)	ぎゅうにゅう あげパン(ココア) ポトフ ヨーグルトあえ	こむぎこ・さとう	カカオマス ショートニング	ウインナー・ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ みかんかん・パインかん・ももかん・りんご	660 21.6
6日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものそぼろに みそしる さけふりかけ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく あぶらあげ・みそ さけ・こんぶ	ぎゅうにゅう	ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・こまつな まっちゃん	554 17.2
7日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのさいきょうやき おひたし そうめんじる あまのがわゼリー	こめ・むぎ ★		さけ・みそ ★	ぎゅうにゅう ★ かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ にんじん・ほししいたけ・オクラ りんごかじゅう・レモンかじゅう・みかんかじゅう・ぶどうかじゅう	514 26.5
10日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボードウフ パンサンスー かたぬきチーズ	こめ・むぎ さとう・でんぷん はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・みそ・とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ きゅうり・にんじん・キャベツ・コーン	617 24.7
11日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのたつたあげ やさしいソテー みそしる	こめ・むぎ でんぷん・こめこ	あぶら	さわら あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん・キャベツ・コーン たまねぎ・はねぎ	509 21.9
12日 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース フレンチサラダ アーモンドフィッシュ	こむぎこ こむぎこ さとう	バター・あぶら あぶら アーモンド	ぶたにく・ぎゅうにく・だいす ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ かたくちいわし	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・コーン	624 26.3
13日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん えびいもコロケ きりほしだいこんのもの みそしる	こめ・むぎ えびいも・じゃがいも・さとう パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう	あぶら あぶら	とりにく あぶらあげ・さつまあげ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ きりほしだいこん・ほししいたけ・さやいんげん えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	594 21.8
14日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのみそに こまつなのびたし けんちんじる	こめ・むぎ さとう さとう		さば・みそ とりにく・とうふ	ぎゅうにゅう	ふるね こまつな・にんじん・しめじ ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	553 26.1
18日 (火) ふるさと給食の日	ぎゅうにゅう むぎごはん ふくめに みそしる みかんゼリー	こめ・むぎ さとう・こんにゃく・じゃがいも		とりにく・なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たけのこ・にんじん・さやいんげん キャベツ・えのきたけ・はねぎ みかんかじゅう	517 19.1

19日・20日は、裏面をみてください



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる		<あかのなかま> おもにからだをつくるのもとになる		<みどりのなかま> おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		たんすいかぶつ *炭水化物	しじつ *脂質	たんぱくしつ *たんぱく質	むかしつ *無機質	*ビタミン	
19日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん あつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ みそしる				ぎゅうにゅう		501 20.8
		こめ・むぎ					
		さとう・でんぷん	あぶら	たまご			
					かつおぶし	ブロッコリー	
				あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
20日 (木)	ぎゅうにゅう なつやさいカレー(カレーごはん) なつやさいカレー(ルウ) なつやさいカレー(ふくじんづけ) ドレッシングあえ				ぎゅうにゅう		575 19.6
		こめ・むぎ					
		じゃがいも	あぶら	ぶたにく	こなチーズ	ひるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼち・なす・トマト・えだまめ	
		さとう				だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
		さとう			チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	

* 今月の給食は13回の予定です。献立は変更になる場合があります。

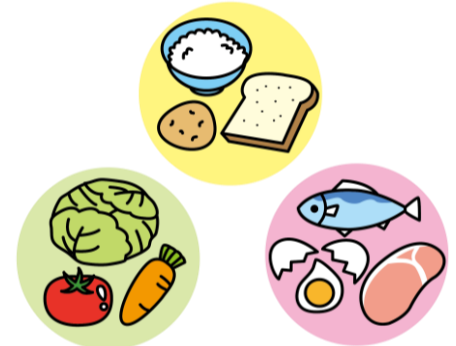
**** お知らせ ****

- 6日(木) : JAふじ伊豆さんからいただく「三島馬鈴薯」を「じゃがいものそぼろ煮」に使用します。
- 12日(水) : 4年1組は三島めぐりのため、給食はありません。
- 13日(木) : 4年2組は三島めぐり、5年生は自然教室のため、給食はありません。
- 14日(金) : 5年生は自然教室のため、給食はありません。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

