



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	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン	
1日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのさいきょうやき ごもくきんぴら かきたまみそしる	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		617 29.6
2日 (火)	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ポークパオズ ナムル ちゅうかスープ	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん・たまねぎ・グリーンピース たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しいたけ こまつな・にんじん・もやし たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	561 22.6
3日 (水)	ぎゅうにゅう あげばん(きなこ) ポトフ ナタデココいりヨーグルトあえ	こむぎこ・さとう	ショートニング・あぶら	きなこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	セロリ・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	652 21.1
4日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが みそしる のりふりかけ	こめ・むぎ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース だいこん・こまつな まっちゃん	564 19.4
5日 (金) ★ たなばた こんだて ★	ぎゅうにゅう ゆかりごはん ほしのコロック やさしいソテー そうめんじる たなばたデザート	こめ・むぎ・さとう	あぶら	とりにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかしそ たまねぎ にんじん・キャベツ・コーン にんじん・ほししいたけ・オクラ レモンかじゅう・ぶどうかじゅう・みかんかじゅう	629 15.4
8日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん マーボーなす パンサンスー れいとうみかん	こめ・むぎ	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく だいず・みそ	ぎゅうにゅう	なす・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 みかん	653 19.2
9日 (火)	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		みそ・さば	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	601 26.0
10日 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ビーンズサラダ	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ	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・にんじん・コーン	644 26.1
11日 (木) ふるさと給食 の日	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいもとかぼちゃのそぼろに みそしる かたぬきチーズ	こめ・むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・はねぎ わかめ チーズ	601 19.2
12日 (金)	ぎゅうにゅう 2しょくどん(おさくらごはん) 2しょくどん(ツナ) 2しょくどん(いりたまご) みそしる	こめ・むぎ	あぶら	まぐるあぶらづけ たまご とうふ・みそ	ぎゅうにゅう	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	598 24.5

16日から18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	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン	
16日 (火) 	ぎゅうにゅう むぎごはん あじのフライ むしキャベツ ごまソース ぐだくさんじる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ	あぶら	あじ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	620 21.4
17日 (水) 	ぎゅうにゅう むぎごはん とりそぼろいりあつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ すましじる りんごのコンポート	こめ・むぎ さとう・でんぷん	あぶら	たまご・とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし かつおぶし	ブロッコリー えのきたけ・にんじん・はねぎ りんご	583 21.2
18日 (木) 	ぎゅうにゅう なつやさいかレー（カレーごはん） なつやさいかレー（ルウ） なつやさいかレー（ふくじんづけ） ツナサラダ アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく まぐろのみずに アーモンド・ごま	ぎゅうにゅう こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ なす・トマト・えだまめ だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ キャベツ・きゅうり・コーン	629 22.7

*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。

ねっちゅうしょう 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



** お知らせ **

・11日（木）



JAふじ伊豆さんからいただく「三島馬鈴薯」を「じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮」に使用します。

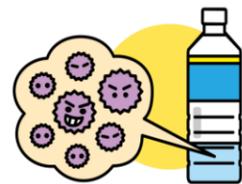
水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

