

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			Iエネルギー (kcal) たんぱく (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	
3日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 28.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		546 22.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのこうみやき		とりにく	しょうが・にんにく・パセリ	
	こふきいも	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	
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 25.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのオーロラソース	でんぶん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・たまねぎ・トマト	
	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	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	ねぎ	
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		538 21.1
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	はくさい・たまねぎ・にんじん・りんごかじゅう・にんにく・しょうが・グリーンピース	
	はるまき	あぶら・はるさめ・とんし・さとう・ごまあぶら・	ぶたにく・だいずこ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・しいたけ・にんにく	
		こむぎこ・みずあめ・でんぶん			
	エリンギソテー	バター		エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ	
	わかめスープ	ごま	とうふ・わかめ	にんじん・えのき・たまねぎ・ねぎ	
7日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 20.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく	ももかんづめ・しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン	
	ゆでとうもろこし	2年生が全校分のとうもろこしを皮むきしてくれます。		とうもろこし	
	たなばたじる	でんぶん・みずあめ	たらのすりみ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ・オクラ	
	たなばたゼリー	さとう・みずあめ	かんてん	レモンかじゅう・ぶどうかじゅう・みかんかじゅう	
10日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 24.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	マーボーなす	あぶら・さとう・でんぶん・ごま	ぶたにく・とりにく・だいず・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・なす・ねぎ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	しいたけ・コーン・ねぎ	
11日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 23.3
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・いとこんにやく・さとう	ぶたにく	しめじ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
	ぐだくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
12日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 24.5
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトかんづめ・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	れいとうみかん			みかん	
13日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 24.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	ししゃもたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ・とりにく	にんじん・えだまめ	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・こまつな	

ひにち	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 しつ(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	
ふるさときゅうしょくのひ みしまばれいしょプレゼント					
14日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 24.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	おひたし		かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん	
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
18日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623 25.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
19日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 27.1
	ハンバーガー (まるがたパン)	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ハンバーガー (ハンバーグ)	とんし・さとう	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	ハンバーガー (ごまソース)	さとう・ごま		トマト	
	ハンバーガー (やさいソテー)	あぶら		にんじん・キャベツ・ピーマン	
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
6年生模擬選挙当選メニュー「サイダーゼリー」を使ったお楽しみデザートです。					
20日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 18.4
	なつやさいカレー (ごはん)	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー (ルウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・	
				トマト・グリーンピース	
	フルーツサイダーゼリー	さとう		ももかんづめ・みかんかんづめ・パイんかんづめ・レモンかじゅう	

* 今月の給食は13回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

----- 夏を元気に過ごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。


軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

水分補給で 熱中症予防

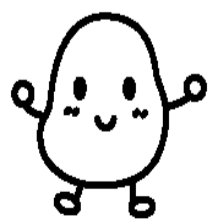

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



今月の給食には、三島産のじゃがいも「三島ばれいしょ」を使用します。

三島ばれいしょ


14日のじゃがいもは、JAふじ伊豆三島函南地区本部さんが、みなさんのためにプレゼントしてくれます♪

14日以外のじゃがいもは、農家の山田さんがとどけてくれます。

☆☆ たなばたこんだて ☆☆

7月7日はおりひめとひこぼしが年に1度、天の川をわたって会える日です。7月7日は「たなばたこんだて」です。給食では、天の川にみたてた「たなばたじる」がです。おたのしみに♪



☆お知らせ☆

7月10日(月): 4年生は給食がありません。

