





ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>			
3 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 25.9	さわら だいず	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのレモンソースあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	さわら・だいず	しょうが・ねぶかねぎ レモンかじゅう			
	きゅうりのさっぱりあえ	さとう・ごま		きゅうり			
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき			あぶらあげ とうふ
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 28.6	さけ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのしおやき		さけ				
	きりこんぶのピリからに	ごまあぶら・ごま	こんぶ・ちくわ	にんにく・しょうが・ほししいたけ にんじん			
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ふたにく・みそ・とうふ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ			とうふ
	れいとうみかん			みかん			
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		685 30.2	スキムミルク きなこ	
	あげパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク・きなこ				
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ポークウィンナー	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ			
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん缶・パイン缶・もも缶・りんご缶			ヨーグルト
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 25.0	さば こなチーズ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ				
	やさいとハムのソテー	あぶら	ポークハム	こまつな・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし			
	みそしる	ふ・じゃがいも	みそ	たまねぎ・はねぎ			
	すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう			
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 25.1	バター まぐろ	
	コーンピラフ	バター・こめ・むぎ	まぐろ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし			
	とりにくのマーマレードやき	あぶら	とりにく	レモンかじゅう・マーマレード			
	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			
	たなばたデザート	さとう・こんにゃくこ		ナタデココ・レモンかじゅう			ナタデココ
10 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 26.9	とうふ だいず	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ふたにく・だいず・とうふ	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・トマトピューレ・はねぎ にんにく・しょうが			
	にらたまスープ	でんぷん	ベーコン・たまご	にら			たまご
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 20.5	たちうお	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	たちうおのフライ	こむぎこ・パンこ	たちうお				
	ごまソース	ごま・さとう		トマトピューレ			
	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 とうもろこし			
	みそしる		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・なす・はねぎ			あぶらあげ
12 (水)	 <b>みしばれいしょは、JAふじいず三島西南地区本部からプレゼントしていただきます!</b> 				623 21.9	たまご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう	とりにく・たまご				
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	ふたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん グリーンピース			
	すましじる		かまぼこ・とうふ	はねぎ・えのきたけ			とうふ
	のりのつくだに	さとう・みずあめ	のり				

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
		<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		
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 24.1	
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ			だいず
	ししゃもたつたあげ	こむぎこ・さとう	からふとししゃも			ししゃも
	ごもきんぴら	こんにゃく・ごまあぶら・さとう ごま	さつまあげ	ごぼう・さやいんげん・にんじん		
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	キャベツ・えのき・はねぎ		あぶらあげ
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		688 25.3	
	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・こなチーズ スキムミルク	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・トマトソース・パセリ トマトピューレ		バター こなチーズ スキムミルク
	フルーツジュレ	アセロラジュレ		もも缶・みかん缶・パイン缶・メロン		メロン
	かたぬきチーズ		チーズ			チーズ
ふるさと給食の日 18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		542 18.0	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・でんぷん パンこ・さとう あぶら (大豆油)	ぶたにく	たまねぎ		だいずあぶら
	ごまソース	さとう・ごま				
	エリンギソテー	あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ・こまつな		
	みそしる		みそ・わかめ・とうふ	たまねぎ・えのき		とうふ
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 27.3	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	やきにく	ごま・あぶら・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	もも缶・しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		
	わかめスープ	ごま	ベーコン・わかめ	たけのこ・にんじん・たまねぎ・はねぎ		
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 19.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	なつやさいカレー	じゃがいも・あぶら・ルウ	ぶたにく	なす・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん トマトソース・グリーンピース にんにく・しょうが		
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし レタス		
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが		

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

7月の給食は  
13回です。



ねっ ちゅう しょう よ ぼう  
熱中症予防

4つのポイント



<p>あつ さ 暑さを避ける</p> <p>りよう 涼</p>	<p>ひざ さ 日差しを避ける</p>	<p>ずい ぶん えん ぶん ほ せきゅう 水分・塩分補給</p>	<p>たい ちよう ととの 体調を整える</p>
-------------------------------------	-------------------------	---------------------------------------	------------------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

三島ばれいしょの日

7月12日(水)のじゃがいものそぼろ煮に使用する三島馬鈴薯は、JAふじ伊豆三島函南地区本部から教育活動助成事業の一環として無償で提供していただきます。