



# こんだてよていひょう

2025  
三島市立錦田小学校

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) たんぱくしつ(g) しふ(g) えんぶん(g)			
		くきいろのなかま> おもにエネルギーのもととなる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもととなる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもととなる食品				
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		537 24.4 19.3 2.3			
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	ツナ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし				
	バーベキューチキン	さとう	とりにく	しょうが・にんにく・たまねぎ				
	こふきいも	じやがいも						
	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				
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 21.9 28.5 1.5			
	きなこあげぱん	こむぎこ・ショートニング・さとう・あぶら	きなこ・だっしふんにゅう					
	ポトフ	じやがいも	ぶたにく・ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ				
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん				
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		548 28.1 19.7 2.1			
	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					
	エリンギソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・にんじん・エリンギ・とうもろこし				
	どうがんのみそしる		どうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	どうがん・にんじん・はねぎ				
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	なすは今が旬(しゅん)!		535 19.1 17.9 1.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	マーボーなす	あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく・だいす・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・はねぎ ほししいたけ・なす・たけのこ				
	じやがいものちゅうかサラダ	じやがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり				
7 (月)	☆ たなばたこんだて ☆ さかなのめんをあまのがわにみたてた、たなばたじるにしました					590 27.1 18.8 2.1		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	おやこどんのぐ	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリンピース				
	たなばたじる		かまぼこ・さかなめん・わかめ	たまねぎ・こまつな				
8 (火)	ミルクプリン	ミルクプリンのもと	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう			633 25.7 28.4 2.4		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	だいすわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ	だいす・わかめ					
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぶん・さとう・あぶら	ししゃも					
	やさいソテー	あぶら	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ				
9 (水)	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・えのき・たまねぎ・はねぎ		571 21.2 20.1 1.6		
	みしまばれいしょは、JAふじ伊豆さんからのプレゼントです							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	みしまばれいしょのそぼろに	あぶら・じやがいも・しらたき・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいす	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん				
ふるさと ぎゅうしょく	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ・とうふ	えのきたけ・はねぎ・キャベツ				

## お知らせ

- \*7月8日(火)は、4年3組は給食がありません。
- \*7月9日(水)は、4年1組は給食がありません。
- \*7月10日(木)は、4年2組は給食がありません。



\* 献立は、天候等により変更になることがあります。

\* 今月の給食目標は  
「なつを元気にすごすしょくじをとろう」  
「あつさにまけない体をつくるしょくじをとろう」です。

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) たんぱくしづ(g) しつ(g) えんぱん(g)
		くきいろのなかま> おもにエネルギーのもととなる食品	くあかのなかま> おもに体をつくるもととなる食品	くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもととなる食品	
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 21.2 20.1 1.6
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソースに	あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん	ぶたにく・だいす・とうふ・	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・たけのこ・はねぎ	
	にらたまスープ	でんぶん	たまご ベーコン	にら・たまねぎ	
	シークワーサーゼリー	さとう・こんにゃく		シークワーサー	
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 25.2 25.4 2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ		たちうおは今が旬(しゅん)! 夏はあぶらがのっておいしい!	
	たちうおフライ(ごまソース)	あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう・ごま	たちうお		
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ・にんじん	
	ぐだくさんじる	じやがいも・こんにゃく	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 27.5 22.3 2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さわらのレモンしょうゆあえ	でんぶん・あぶら・さとう	さわら・だいす	しょうが・レモンかじゅう・たまねぎ・えだまめ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・しめじ・はねぎ	
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		556 24.8 19.1 1.7
	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・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 トマトソース・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・えだまめ・きゅうり・とうもろこし	
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567 25.5 19.7 2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにくどんのぐ	あぶら・さとう・ごま	ぶたにく	ももかん・しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	じやがいも・でんぶん	たまご・とうふ	こまつな・たまねぎ・えのきたけ・とうもろこし	
17 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	なつやさいたっぷり!	633 22.4 21.9 2.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー	あぶら・じやがいも・カレールウ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・ミニトマト・グリンピース	
	ツナサラダ	さとう	ツナ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	れいとうみかん			みかん	

三島ばれいしょの日

7月9日(水)の三島ばれいしょのそぼろ煮に使用する  
三島ばれいしょは、JAふじ伊豆さん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。



「はやね・はやおき・朝ごはん!」を意識して生活リズム  
をくずさないよう気を付けよう。

夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

こんな症状があったら、夏バテかも…



体がだるくて、朝起きる  
のがづらい。



授業中にポツツとしてしまう。  
勉強に集中  
できない。



食欲がわかない。



おながの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには…



バランスよく食べる。



水分補給をこまめに  
する。



冷たい物をとり過ぎない。



冷房の設定温度に  
気をつける。