



# 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) しじつ (g) えんぶん (g)
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
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	
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	じゃがいも	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	
	とうがンのみそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	とうがん・にんじん・はねぎ	
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	なすは今は旬(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・だいず・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・はねぎ ほしいたけ・なす・たけのこ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・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	ほしいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	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	
	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		
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 25.7 28.4 2.4
	だいずわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ	だいず・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	
	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	
ふるさと きゅうしよく 9 (水)	みしまばれいしよは、JAふじ伊豆さんからのプレゼントです				571 21.2 20.1 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	みしまばれいしよのそばろに	あぶら・じゃがいも・しらたき・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	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  
「なつを元気にすこすしくじをとろう」  
「あつさにまけない体をつくるすこすしくじをとろう」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) たんぱくしつ (g) しじつ (g) えんぶん (g)
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ おようし</small>	
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・でんぷん	ぶたにく・だいず・とうふ・	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ ほしいたけ・たけのこ・はねぎ	
	にらたまスープ	でんぷん	たまご ベーコン	にら・たまねぎ	
	シークワサーゼリー	さとう・こんにやくこ		シークワサー	
シークワサーは「おきなわ」のくだもの					
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	じゃがいも・こんにやく	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	
たちうおは今が旬(しゅん)! 夏はあぶらがのっておいしい!					
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	でんぷん・あぶら・さとう	さわら・だいず	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	だいず	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	
	ちゅうかコンスープ	じゃがいも・でんぷん	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		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・じゃがいも・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・グリーンピース	
	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...



#### 夏バテを防ぐ・治すためには...

