



7月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校

*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					エネルギー (kcal) たんぱく しつ(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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
*炭水化物		*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質		
福島交流 1日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		683 22.1
	わかめごはん	こめ			わかめ		
	はこねせいろくぎゅうのやきにく	さとう	ごまあぶら・あぶら・ごま	ぎゅうにく		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	さかじゃがコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ	あぶら	たまご		たまねぎ	
	ゆでもろこし					とうもろこし	
	ふじさんゼリー	さとう					
おはなしランチ 4日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		565 20.8
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	
	ぎょうざ	さとう・こむぎこ		ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	エリンギソテー		ごまあぶら			エリンギ・キャベツ・たけのこ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
おはなしランチ 5日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		704 29.7
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん	
	くだもの					すいか	
JAじゃがいも 無償提供 (ふるさと 給食の日) 6日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		616 21.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぶん	あぶら	ぶたにく		しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	えだまめ					えだまめ	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ		なす・たまねぎ・はねぎ	
たなばた こんだて 7日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		661 22.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ほしがたハンバーグ	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	
	マッシュルームソース	さとう				マッシュルーム・トマト	
	やさいソテー		バター			キャベツ・こまつな・コーン	
	たなばたスープ	はるさめ	ごまあぶら	ほしのなると		たまねぎ・にんじん・オクラ	
	たなばたデザート	さとう			かんてん	ぶどうかじゅう・レモンかじゅう・みかんかじゅう	
おはなしランチ 8日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		575 21.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	オムレツ	でんぶん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・にんじん	
	ポテトフライ	じゃがいも	あぶら				
	ケチャップソース	さとう				トマト	
	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	

おはなしランチメニュー（7月4日～8日）

*読書週間にちなんで、図書室の本に出てくる料理や食べものを献立にとり入れています。



4日「いかりのギョーザ」から「ぎょうざ」
 5日「すいか！」から「すいか」
 7日「たなばたものがたり」から「たなばたこんだて」
 8日「じゃがいもポテトくん」から「ポテトフライ」



11日から21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>		<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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
11日 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのカレーチーズ焼き こまつなのびたし さかじゃがみそしる					ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ えのき・はねぎ	564 27.1
12日 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボナス さかじゃがのちゅうかサラダ アーモンドフィッシュ					ぎゅうにゅう しょうが・にんにく・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・たまねぎ・なす・はねぎ にんじん・きゅうり	648 25.2
13日 (水)	ぎゅうにゅう おやこどん(むぎいりごはん) (く) わかめスープ くだもの					ぎゅうにゅう ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんじん・たまねぎ・にら れいとうみかん	600 24.2
14日 (木)	ぎゅうにゅう ごもくたきこみごはん さわらのしおこうじやき にびたし みそしる					ぎゅうにゅう にんじん・ほししいたけ・さやいんげん こまつな・キャベツ・コーン たまねぎ・オクラ	555 30.9
15日 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん かんしょみしまコロッケ やさいソテー みそしる					ぎゅうにゅう にんじん・キャベツ・コーン だいこん・えのき・はねぎ	556 15.1
19日 (火)	ぎゅうにゅう とうもろこしごはん さけのマヨマスタード焼き きんぴら みそしる					ぎゅうにゅう コーン ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	671 29.9
20日 (水)	ぎゅうにゅう げんまいいりパン メキシカンポークソテー(ルウ) (ポテト) やさいスープ					ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	623 26.4
21日 (木)	ぎゅうにゅう なつやさいかレー(むぎいりごはん) (ルウ) ふくじんづけ フルーツカクテル					ぎゅうにゅう 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 だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそのは ももかん・パインかん・みかんかん・メロン	647 19.0

*今月の給食は14回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。
*献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

夏休みがはじまります

梅雨が明ければ楽しい夏休みがもうすぐです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝起きるのも遅くなり、朝食を食べなかつたりしがちになります。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように、早寝早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

また、気温が急に上昇する時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。睡眠不足や朝食を抜くことによって「熱中症」がさらに起こりやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、熱中症予防のためにも朝食は必ずとるようにしましょう。また、水分補給もしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。



☆お知らせ☆

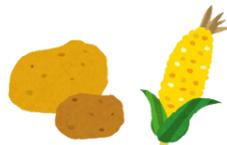
- *7/1(金)
- *7/6(水)

福島交流のため、持ち運んで食べられるように、お弁当箱に詰めた形の給食になります。
「JAふじ伊豆」さんからじゃがいもを無償でいただきます。

☆7月においしい食材☆

- *かぼちゃ
- *トマト
- *えだまめ
- *なす

- *とうもろこし
- *じゃがいも
- *すいか



坂小のじゃがいも・とうもろこしを使用予定です。



函南町平井地区のすいかを使用予定です。