



2025年 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

~7月の栄養目標：暑さに負けない体をつくる食事をとろう~



三島市立佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりようとそのはたらき				エネルギー たんぱくしつ しじつ しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)			
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		
1 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		635 Kcal 29.5 g 19.6 g 2.1 g 388 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	やきにく	さとう かたくりこ	ごま こめあぶら	ぶたにく			
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		
2 (水)	くだもの					587 Kcal 23.8 g 20.0 g 2.3 g 393 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ (トマトケチャップ 中濃ソース)	バター こめあぶら	ぶたにく だいす	チーズ だっしふんにゅう		
3 (木)	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら			598 Kcal 25.0 g 22.8 g 2.5 g 454 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	ツナピラフ	こめ むぎ	バター	まぐろあぶらづけ			
	かぼちゃのグラタン	こむぎこ マカロニ	バター	ポークウインナー	チーズ ぎゅうにゅう		
4 (金)	やさいスープ			ベーコン		557 Kcal 27.8 g 18.6 g 2.2 g 290 mg	
	＊ 6年生は史跡巡りです。						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
5 (月)	ちゅうかどん	かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく いか		714 Kcal 27.1 g 23.7 g 2.3 g 647 mg	
	にくだんごじる (こんさいいりつくね)	てんぶん さとう さといも	なたねあぶら とんし	とうふ とりにく			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
6 (火)	チーズハンバーグ	さとう (ケチャップ ソース)	こめあぶら ごま とんし	とりにく ぶたにく	チーズ	541 Kcal 24.2 g 17.7 g 1.9 g 297 mg	
	こふきいも	じゃがいも					
	しめじスープ			ベーコン			
	デザート あまのがわのソーダゼリー	さとう みずあめ (りんご由来のゲル化剤)			かんてん		
7 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		577 Kcal 24.9 g 21.9 g 2.1 g 446 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	マーボーナス	かたくりこ さとう	こめあぶら	みそ ぶたにく だいす			
	トマトとたまごのスープ			ベーコン たまご			
8 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		577 Kcal 24.9 g 21.9 g 2.1 g 446 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	マーボーナス	かたくりこ さとう	こめあぶら	みそ ぶたにく だいす			
	トマトとたまごのスープ			ベーコン たまご			
9 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		577 Kcal 24.9 g 21.9 g 2.1 g 446 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	ししゃも			
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいす あぶらあげ	ひじき		
10 (木)	とうふとチングン サイのスープ	かたくりこ		ベーコン とうふ		とうふとチングン サイのスープ	

10日 (木) からは裏面をご覧ください。

日	こんだてめい	おもなざいりようとそのはたらき				エネルギー たんぱくしつ ししつ しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる (みどりのグループ)			
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ 蛋白質	むきしつ 無機質		
10 (木)	* JAふじ伊豆 三島函南地区本部より、三島馬鈴薯をいただきました。					603 Kcal 27.0 g 23.8 g 2.6 g 422 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	げんまいりしょくばん	こむぎこさとう げんまい	ショートニング	だっしゅんにゅう			
	メキシカンポークソテー (ケチャップ ソース)	こむぎこ じゃがいも バター こめあぶら	ぶたにく	チーズ	グリンピース たまねぎ にんじん トマト		
	やさいスープ		こめあぶら	ベーコン	にんじん キャベツ パセリ たまねぎ		
11 (金)	かこうこざかな	さとう	ごま	かたくちいわし		614 Kcal 22.5 g 20.5 g 1.8 g 331 mg	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	ぶりのフライ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	ぶり			
	むしキャベツ				キャベツ		
14 (月)	ごまソース	さとう	ごま	(中濃ソース ウスターソース トマトケチャップ)			
	みそしる	じゃがいも		みそ	たまねぎ しめじ はねぎ	678 Kcal 36.0 g 16.2 g 2.5 g 452 mg	
	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	さとう		とりにく なると たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリンピース		
15 (火)	みそしる	じゃがいも		みそ	たまねぎ なす こまつな	657 Kcal 29.3 g 24.6 g 2.1 g 360 mg	
	ココアプリン	さとう			だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう		
	ココアパウダー						
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
16 (水)	さわらのちゅうかあえ	かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	さわら だいす (トマトケチャップ トマトピューレ)	にんにく しょうが たまねぎ ねぶかねぎ	553 Kcal 27.3 g 16.2 g 2.1 g 368 mg	
	あおなのナムル		ごまあぶら ごま		ほうれんそう キャベツ		
	どうがんと たまごのスープ	かたくりこ		ベーコン たまご	にんじん たまねぎ どうがん しめじ はねぎ		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
17 (木)	さばのカレーチーズやき	カレーこ		さば	チーズ	650 Kcal 20.6 g 16.0 g 1.6 g 351 mg	
	おひたし				こまつな キャベツ ホールコーン		
	みそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
19 (土)	なつやさいカレー	じゃがいも こむぎこ カレーこ	こめあぶら	ぶたにく	チーズ だっしゅんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト しょうが にんにく グリンピース	
	フルーツジュレ	さとう				もも(缶詰) みかん(パウチ) パイン(缶詰) メロン アセロラ(ジュレ)	
	* みしまおうちごはんの日 .. みんなでわいわいしょくじをたのしましょう!!						

今月の給食は13回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

みずみずしい 夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。
また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくります。

夏バテを防ぐために…			
しつかり食べよう! 朝ごはん	のどがわいいたら 麦茶や牛乳を飲もう!	色のこい野菜を 食べよう!	卵、肉、魚などのたん白質 をしつかりとろう!
朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといって、ごはんと豆乳とか、パンとコーヒーだけでは、きちんと食べたとはいえません。			
清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、よくいのどがわいて、食欲がなくなります。			
不足しがちな野菜をしつかりとります。色のこい野菜は油にかけるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。			
発育旺盛の子どもたちは、1回1回の食事が「からだづくり」につながっています。			