










# 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	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 しじふ 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 ちようしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1	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
(火)	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		しょうが にんにく ピーマン 黄桃 たまねぎ にんじん キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ にんじん はねぎ	
	くだもの					すいか	
2	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		587 Kcal 23.8 g 20.0 g 2.3 g 393 mg
(水)	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 だいず	チーズ だっしふんにゅう	ふるね にんにく たまねぎ トマト にんじん	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら			キャベツ ホールコーン きゅうり	
3	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		598 Kcal 25.0 g 22.8 g 2.5 g 454 mg
(木)	ツナピラフ	こめ むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ にんじん ホールコーン	
	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	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	
4	＊ 6年生は史跡巡りです。						557 Kcal 27.8 g 18.6 g 2.2 g 290 mg
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	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		にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ	
	にくだんごじる (こんさいいりつくね)	でんぶん さとう さといも	なたねあぶら とんし	とうふ とりにつく		ごぼう にんじん だいこん はねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ	
7	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		714 Kcal 27.1 g 23.7 g 2.3 g 647 mg
(月)	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	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	とりにつく ぶたにつく	チーズ	たまねぎ トマトペースト にんにく マッシュルーム トマトピューレ	
	こふきいも	じゃがいも					
	しめじスープ			ベーコン		にんじん たまねぎ しめじ パセリ	
	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		
8	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		541 Kcal 24.2 g 17.7 g 1.9 g 297 mg
(火)	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 ぶたにつく だいず		なす ふるね にんにく にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ はねぎ	
	トマトとたまごのスープ			ベーコン たまご		トマト たまねぎ こまつな	
9	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
(水)	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	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	
	とうふとチンゲン サイのスープ	かたくりこ		ベーコン とうふ		チンゲンサイ	

10日(木)からは裏面をご覧ください。


日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					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)		おもにからだの ちようしをととのえる (みどりのグループ)		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくしつ	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ 無機質		
10	(木)	＊ J A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。						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		603 Kcal 27.0 g 23.8 g 2.6 g 422 mg	
	げんまいいりしょくばん	こむぎこ さとう げんまい	ショートニング		だっしふんにゅう			
	メキシカンポークソテー	こむぎこ じゃがいも (ケチャップ ソース)	バター こめあぶら	ぶたにく	チーズ	グリーンピース 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		
	かこうこざかな	さとう	ごま		かたくちいわし			
11	(金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		614 Kcal 22.5 g 20.5 g 1.8 g 331 mg	
	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		
	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		
14	(月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		678 Kcal 36.0 g 16.2 g 2.5 g 452 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ						
	おやこどん	さとう		とりにく なんと たまご		ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース		
	みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ なす こまつな		
	ココアプリン	さとう ココアパウダー			だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			
	15	(火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		657 Kcal 29.3 g 24.6 g 2.1 g 360 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ						
	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 だいず (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		
	あおなのナムル		ごまあぶら ごま			ほうれんそう キャベツ		
	とうがんと 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 とうがん しめじ はねぎ		
	16	(水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		553 Kcal 27.3 g 16.2 g 2.1 g 368 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ						
	さばのカレーチーズやき	カレーこ		さば	チーズ			
	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	たまねぎ はねぎ		
	17	(木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		650 Kcal 20.6 g 16.0 g 1.6 g 351 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ						
	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 だっしふんにゅう	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 グリーンピース		
	フルーツジュレ	さとう				もも (缶詰) みかん (パウチ) パイナップル (缶詰) メロン アセロラ (ジュレ)		
	19	(土)	＊ 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みましょう！！					

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します。




なす




きゅうり




すいか



トマト




ピーマン



かぼちゃ


#### 夏バテを防ぐために...

しつかり食べよう！  
朝ごはん




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も、ごはんやふりかけ、パンとコーヒードキでは、きちんと食べたといえません。

のどがかわいたら  
麦茶や牛乳を飲もう！



清潔飲料水は砂糖がたくさん入っているの、よけいのがかわいたり、食欲がなくなります。


色のこい野菜を  
食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりととりましょう。色のこい野菜は油に溶けるビタミンを多く含んでいるので、油いためにしましょう。

卵、肉、魚などのたんぱく質を  
しつかりとろう！

たとえば...



たんぱく質は、たんぱく質を食するときは、たんぱく質も忘れずにとりましょう。