



2022年 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

さのしょうがっこう



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 脂質 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)	
		炭水化物 たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		679 Kcal 26.4 g 22.8 g 2.1 g 284 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのカロコアえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら・かシューナツ	さわら・だいず		かぼちゃ・ねぶかねぎ・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ	
4 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		627 Kcal 26.3 g 18.7 g 2.3 g 372 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	おやこどん	さとう		たまご・とりにく・なると		たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも		みそ		なす・たまねぎ・こまつな	
5 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		632 Kcal 22.5 g 15.4 g 1.9 g 378 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
6 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		652 Kcal 30.6 g 23.3 g 2.8 g 380 mg
	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・だいず	スライス・チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ツナサラダ	さとう	ごまあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	
7 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		662 Kcal 28 g 19.3 g 2.7 g 327 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		にら	
	ポテたまサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら	だいず		にんじん・きゅうり	
	たなばたじる	でんぷん		かまぼこ・とうふ		だいこん・にんじん・オクラ	
	たなばたゼリー	さとう・でんぷん		とうにゅう	かんてん	なつみかんかじゅう・メロンかじゅう	
☆三島馬鈴薯(みしまばれいしょ)の日 JAふじ伊豆さんから三島馬鈴薯をいただきます☆							
8 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		611 Kcal 24.8 g 22.5 g 2.3 g 370 mg
	げんまいりパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スライス		
	メキシカンポークソテー	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく	スライス・チーズ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・マッシュルーム	
	ポテトフライ	じゃがいも	あぶら				
11 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		642 Kcal 26.9 g 21 g 2.2 g 295 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ガバオライスのぐ	でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく・とりにく・だいず		たけのこ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカ	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		たまねぎ・にんじん・えのき・こまつな	
12 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		582 Kcal 26.2 g 16.5 g 1.9 g 366 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ほっけのごまみそやき	さとう	ごまあぶら・ごま	ほっけ・みそ			
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
けんちんじる	じゃがいも・でんぷん	ごまあぶら	とりにく・とうふ・あぶら	あげ	だいこん・にんじん・しいたけ・ごぼう・はねぎ		

13日(水)からは裏面をご覧ください

☆12日(火)：6年生は史跡巡りのため、給食はありません。

☆14日(木)・15日(金)：5年生は自然教室のため、給食はありません。



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 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		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		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		おんすいやうぶつ 炭水化物	しじゆ 脂質	たんぱく たんぱく質	むせき 無機質	ビタミン・無機質		
13	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ハンバーグ	さとう	あぶら	とりにく・ぶたにく・だい ず		たまねぎ		611 Kcal 23.5 g 17.2 g 2.1 g 384 mg
	だいこんおろしソース	さとう				だいこん		
	いそベポテト	じゃがいも			あおのり			
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき・はねぎ		
14	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	きびなごフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら・ごま		きびなご			576 Kcal 22.2 g 20.3 g 1.9 g 434 mg
	あおなとひじきのひたし	さとう		あぶらあげ	ひじき	こまつな・にんじん		
	じゃこだんごじる	さとう		ぎょにくすりみ		たまねぎ・だいこん・にんじん・はね ぎ		
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり			
15	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・さとう	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら		599 Kcal 21.9 g 17.2 g 2.2 g 350 mg
	マーボーナス	でんぶん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ		なす・たまねぎ・たけのこ・しいたけ		
	わかめとコーンのスープ		ごまあぶら	かまぼこ・とうふ	わかめ	たまねぎ・にんじん・しめじ・コー ン・はねぎ		
19	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	ぶりフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ぶり				660 Kcal 23.5 g 21.5 g 2.2 g 300 mg
	ごまソース	さとう	ごま					
	もやしのおえもの	さとう	ごまあぶら	ハム		もやし・きゅうり・にんじん		
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
20	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(水)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ			
	とうふのごもくに	でんぶん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・さやい んげん		596 Kcal 24.5 g 18 g 2.3 g 323 mg
	えのきとたまごのスープ	でんぶん	ごま・ごまあぶ ら	たまご		たまねぎ・えのき・チンゲンサイ		
21	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(木)	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・ コーンスターチ	バター・あぶら	とりにく・だいず	そばめい・チーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・な す・トマト		692 Kcal 20.3 g 17.3 g 1.8 g 341 mg
	フルーツジュレ	さとう				もも・みかん・パイン・アセロラか じゅう・りんごかじゅう		

今月の給食は14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

三島馬鈴薯をいただきます☆

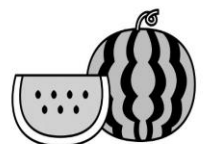
☆8日(金)のポテトフライに使用するじゃがいもは、JA共済地域農業活性化促進助成事業の一環として、JAふじ伊豆さんから無償でいただく三島馬鈴薯です。三島馬鈴薯は、濃厚でコクのある味に、「しっとり」と「ほくほく」の食感をあわせ持つメーカーインです。三島馬鈴薯の美しい肌を傷つけないよう、生産者さんは、ひとつひとつ丁寧に手掘り収穫しています。



夏休みも



早寝、早起き、朝ごはん
元気にすごそう!



元気ポイント 夏の食生活 NGポイント



こまめな水分補給



旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



偏った食事

