

7月 こんだて よてい ひょう さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		533
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ 	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん 	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	しめじ・こまつな	
	くだもの			すいか	
4 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589
	むぎいりごはん	こめ・むぎ 			
	とりにくのレモンしょうゆあえ	あぶら・じゃがいも  でんぷん・さとう	とりにく 	えのき・ふるね レモンかじゅう・ねぶかねぎ	
	キャベツスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ 	
	ミニトマト			ミニトマト	
5 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		707
	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・だいず こなチーズ・スキムミルク	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ・トマト	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう・アーモンド		キャベツ・きゅうり・コーン 	
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん		
6 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653
	むぎいりごはん	こめ・むぎ 			
	さばのさいきょうやき	マヨネーズ	さば・みそ		
	じゃがバター	じゃがいも・バター			
	けんちんじる	こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	
6年生 デザートせんきょ第1位・・・”こめこクレープ”に決定です！！					
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ 			
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・さとう・しらたき 	ぶたにく 	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・しめじ	
	そうめんじる	そうめん・でんぷん	とりにく・わかめ 	にんじん・なましいたけ・オクラ	
	こめこクレープ	こめこ・さとう・あぶら・みずあめ	とうにゅう	ももピューレ・レモンかじゅう	
8 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637
	むぎいりごはん	こめ・むぎ 			
	のりのつくだに(浜名湖産)	さとう・みずあめ 	のり 	にんじん・たまねぎ 	
	じゃがいものそぼろ	あぶら・さとう・じゃがいも でんぷん 	ぶたにく・だいず 	ふるね・むきえだまめ	
	かきたまみそしる		みそ・とうふ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ 	
くだもの			すいか 		

※ お知らせ ※

☆7/ 5(火) ~ 7/ 6(水)・・・5年生 自然教室です。

☆7/ 8(金)・・・4年1組 三島めぐりです。

☆7/12(火)・・・4年2組 三島めぐりです。



みしまばれいしょ

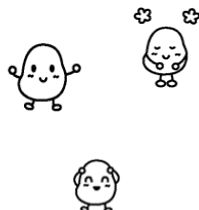


箱根の山間地で栽培されたじゃがいもで、県外にも出荷されている三島の有名な特産品です。

7月8日に使用する「みしまばれいしょ」は、JAふじ伊豆の『農業活性化促進助成事業』として、三島市内の小中学校のみなさんのためにプレゼントしていただきます♪

沢地小では、「じゃがいものそぼろ煮」に26kgいただきます。

じゃがいもくんがいる日は、「みしまばれいしょ」をつかっています。
8日以外の日には、地元の下里さんが、とどけてくれます♪



かなみすいか




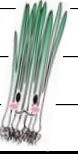











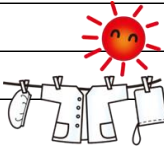









おとなりの町、函南町平井地区で栽培されたすいかを「函南すいか」と呼びます。

函南すいかは、とても甘くシャキシャキした食感が、特徴で評判のよいすいかです。
沢地小では7月は2回登場します。

1日と8日に登場します♪



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補材 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ	パセリ 	
	ごまあえ	ごま・さとう 		こまつな・キャベツ	
	さわにわん	はるさめ	ぶたにく・かまぼこ・とうふ	ごぼう・にんじん・たけのこ えのき・はねぎ	
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう 	わかめ		
	オムレツ	でんぷん・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 	
	しろはなまめとじゃこのごまあげ	でんぷん・さとう・ごま・あぶら	しろはなまめ・ちりめんじゃこ		
	ぐたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		569
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま 			
	やしししゃも		ししゃも 		
	ちくわのはるさめいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ちくわ	キャベツ・にんじん	
みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ	たまねぎ・はねぎ		
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		727
	アーガリンいりバターロールがたバ	こむぎこ・さとう・ショートニング・あぶら バターミルクパウダー・バター	スキムミルク・なまクリーム		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ 	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553
	マーボなすどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボなすどん(ぐ) 	あぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・だいず みそ 	なす・ふるね・にんにく・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ・はねぎ	
	わかめスープ		わかめ・とうふ 	たまねぎ・えのき・にんじん・にら	
	れいとうみかん			みかん 	
19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう ごまあぶら	さわら	ねぶかねぎ・トマトピューレ ふるね・にんにく	
	みそしる		みそ	えのき・キャベツ・はねぎ 	
	ミニトマト			ミニトマト	
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		698
	なつやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ 			
	なつやさいかレー(ルウ) (アレルギー対応)	あぶら・じゃがいも カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく 	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん なす・かぼちゃ・トマト・グリーンピース	
	フルーツしらたま	さとう・じょうしんこ・でんぷん		もも・パイン・みかん	
アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし			
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	むぎいりごはん	こめ・むぎ 			
	チンジャオロース 	あぶら・じゃがいも さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン	
	サンラータン	でんぷん	とりにく・とうふ・たまご	なましいたけ・にんじん・ねぶかねぎ	
	とうにゅうアイス	さとう・みずあめ・あぶら	とうにゅう		

