

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 [※] - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 ^{しよくひん}	おもにからだをつくるもとになる食品 ^{しよくひん}	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＞	
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	こまつなぶたどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん (ぐ)	こんにゃく・あぶら・さとう でんぷん	ぶたにく	にんにく・ふるね・たまねぎ・たけのこ こまつな	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	いんげんまめ・きなこ		
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		コーン	
	はくさいスープ	あぶら・はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ	
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にしよくどん (ツナそぼろ)	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん・しいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
	にしよくどん (きんしたまご)	さとう	たまご		
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	ごまあぶら・ごま・あぶら	みそ・ぶたにく	ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ コーン・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	ふるね・たまねぎ・キャベツ・にら	
	エリンギソテー	バター		エリンギ・チンゲンサイ	
10 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	カレーライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス (ルウ)	あぶら・じゃがいも カレールウ	ぶたにく	ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
11 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	しらすとあおさいりあつやきたまご	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・しらす・あおさ		
	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		なまあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう・でんぷん	かつおぶし・のり		
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640
	あげパン	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・ももかん・パインかん・アセロラかじゅう	
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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・だいず	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	こふきいも	じゃがいも			
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・チンゲンサイ	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	ぐだくさんじる	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	
	くだもの			れいとうみかん	

食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



17日(月)から28日(金)は裏面をご覧ください



ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I 補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	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>	
ふるさと給食週間 17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	なめし	こめ・むぎ	かつおけづりぶし	あおな	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ	ぶたにく	たまねぎ	
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
ふるさと給食週間 18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	マーボドウフどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボドウフどん(く)	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん はねぎ・ふるね・にんにく	
	ちゅうかさラダ くだもの	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン すいか	
ふるさと給食週間 19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・こんにゃく・じゃがいも・あぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	かきたまみそしる		たまご・とうふ・わかめ・みそ	えのき・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
ふるさと給食週間 20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	ポテのごまドレッシング すましじる	じゃがいも・あぶら・ごま・さとう	かまぼこ・とうふ	きゅうり・コーン だいこん・にんじん・はねぎ	
ふるさと給食週間 21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぶん・パンこ ごまあぶら・さとう・こむぎこ	ぶたにく・だいず こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ たけのこ・しいたけ	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ	
	たまごスープ	でんぶん・あぶら	とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	てつぶんヨーグルト		ヨーグルト		
24 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	
	チャーمانポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
	くだもの			れいとうみかん	
25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶりフライ	パンこ・こむぎこ	ぶり		
	ごまソース	さとう・ごま			
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ	
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	バターライス	こめ・むぎ・バター			
	ごぼういりハッシュドポーク	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・ごぼう・たまねぎ・トマト	
	ビーンズサラダ みかんゼリー	ごまあぶら・さとう さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン みかんかじゅう	
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのプレゼー	こむぎこ・さとう	とりにく	にんにく・たまねぎ・しめじ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぶん・さとう	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	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	

今月の給食は19回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。



ふるさと給食週間について(6/17~6/21)

「ふるさと給食週間」には、三島市や静岡県でとれた食材をいつもより多く使用し、子どもたちが地元の食べものや地域の自然について興味や関心を持ち、親しむ機会になることを目的におこないます。

