



こ ん だ て よ て い ひ よ う

さわじしょう

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＞	
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	トクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく・あつあげ	ふるね・しいたけ・にんじん こまつな	
	ワンタンスープ	こむぎこ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん・いんげん	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
4 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565
	スタミナどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	スタミナどん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん ごま	ぶたにく・みそ	ふるね・にんにく・エリンギ・たまねぎ・りんご もやし・にら・ピーマン・あかピーマン・きピーマン	
	チョレギサラダ	ドレッシング・ごま	かんこくのり	キャベツ・きゅうり・コーン	
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		535
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく	しいたけ・にんじん	
	くろはんぺんのおちゃフライ	でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・あぶら・ごま・さとう		きゅうり・コーン	
6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	にしょくどん(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	
	にしょくどん(きんしたまご)	あぶら・さとう	たまご		
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609
	キムタクごはん(ごはん)	こめ・むぎ			
	キムタクごはん(ぐ)	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・つぼづけ・はねぎ	
	あげはるまき	あぶら・こむぎこ・さとう・ごまあぶら・はるさめ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・しいたけ	
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのこみやき		とりにく	ふるね・ニンニク・パセリ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・たまねぎ・にんじん	
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	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	ぶたにく・ウィンナー	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	
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		567
	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	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウィンナー・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	
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やみつきたれどり	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	とりにく	ふるね	
	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・えのき はねぎ	

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。



16日(月)から30日(月)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	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	
		くぎいろのなかま>	くあかのなかま>	くみどりのなかま>	
ふるさと給食週間 16 (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 17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのケチャップいため	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	にんじん・ピーマン・きピーマン	
	レタスとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ・レタス・コーン	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
ふるさと給食週間 18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563
	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 19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631
	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 でんぶん	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・でんぶん・あぶら・さとう	いんげんまめ・きなこ		
ふるさと給食週間 20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	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(アレルギー対応)	ぶたにく・こなチーズ	ふるね・にんにく・トマト たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	チキンサラダ	コーンドレッシング	とりにく・チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	
23 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	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・こなチーズ・ぎゅうにゅう	ふるね・にんにく・ごぼう・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	
24 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	あぶら・ごま・さとう	ぶたにく	ももかん・ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	たまご・とうふ	しいたけ・コーン・はねぎ	
	りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	りんご	
25 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584
	ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん	
	オムレツ	あぶら	たまご		
	ケチャップソース	さとう		トマト	
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		
26 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	しおラーメン	ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・なると	ふるね・たまねぎ・にんじん・キャベツ もやし・コーン・ねぶかねぎ	
	キャベツいりつくね	でんぶん・あぶら・さとう	とりにく	キャベツ・しょうが	
	すいか			すいか	
27 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・でんぶん	ぶたにく・とうふ	ふるね・にんにく・にんじん・しいたけ・たけのこ・トマト・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・きゅうり	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーかじゅう	
30 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	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		

今月の給食は21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(6/16~6/20)



「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。

