

# 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			I補 <sup> kcal</sup>
		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	
		くきいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	ほしのコロッケ	あぶら・こむぎこ・さとう	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	
	じゃがいも				
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
2 (水)	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・ほうれんそう	592
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マー ボードウフ どん (ごはん)	こめ・むぎ			
	マー ボードウフ どん (ぐ)	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	
3 (木)	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・コーン	639
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	げんまいいりうすまきパン	こむぎこ・げんまい・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	メキシカンポークソテー	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	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	
4 (金)	じゃがいも			グリンピース	575
	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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
7 (月)	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	ふるね・にんにく・たけのこ	554
	ごまあぶら			ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	あぶら・でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・しいたけ・コーン・はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
8 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			514
	にょくどん (ツナそぼろ)	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリンピース	
	にょくどん (いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	すまじる		かまぼこ・とうふ	えのき・にんじん・はねぎ	
9 (水)	たなばたデザート	さとう		レモンかじゅう・ぶどうかじゅう	552
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チキンライス	こめ・むぎ・バター	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	ワインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリンピース	
10 (木)	マカロニスープ	あぶら・マカロニ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・セロリ・こまつな	546
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たらフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	たら		
11 (金)	ごまソース	ごま・さとう			660
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
12 (土)	ぶーちゃんどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			660
	ぶーちゃんどん (ぐ)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん	
	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	
	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		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13 (日)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			660
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
	やさいのいそかあえ		のり	こまつな・キャベツ	
	かぼちゃのみそしる		わかめ・みそ	たまねぎ・かぼちゃ・はねぎ	
	わかめふりかけ	さとう・でんぶん	かつおけずりぶし・わかめ・のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

\*14日(月)から17日(木)は裏面をご覧ください\*



おもなざいりょうとそのはたらき

ひづけ	こんだて	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	I補げ - kcal
		くきいろのなかま>	くあかのなかま>	くみどりのなかま>	
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぶん・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・チンゲンサイ	
	たまごスープ	あぶら・でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	かたぬきチーズ		チーズ		
<b>6年生 デザートせんきょ 第1位『クレープ』に決定です!</b>					
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	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 スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	クレープ	さとう・こむぎこ・でんぶん・あぶら・ゼラチン	たまご・ぎゅうにゅう		
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	ひじきのために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	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		619
	なつやさいカレー(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー(ルウ)	あぶら・じゃがいも カレールウ	ぶたにく		
	フルーツジュレ	さとう			

今月の給食は13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。

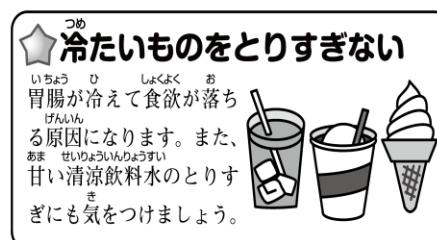
みしまばれいしょ

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『三島函南地区本部』から、みんなのためにプレゼントしていただけます。



なつ ひる しょく せいかつ  
**夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント**



すい ぶん ほ きゅう  
**ふだんの水分補給は水か麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

