

# 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人あたり 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 (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	
	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	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	マーボー豆腐どん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボー豆腐どん(ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	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	
	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	
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	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 グリーンピース	
	じゃがいも				
4 (金)	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	575
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	ふるね・にんにく・たけのこ ピーマン	
7 (月)	ちゅうかコーンスープ	あぶら・でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・しいたけ・コーン・はねぎ	554
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
	にしょくどん(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのき・にんじん・はねぎ	
8 (火)	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	514
	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	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
9 (水)	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	552
	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		
	ごまソース	ごま・さとう			
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
10 (木)	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	546
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶーちゃんどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	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	
11 (金)	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		660
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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・でんぷん	かつおけずりぶし・わかめ・のり		

\*14日(月)から17日(木)は裏面をご覧ください\*



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>	
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	
	たまごスープ	あぶら・でんぶん	とうふ・たまご	キャベツ・たけのこ・チンゲンサイ	
	かたぬきチーズ		チーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
6年生 デザートせんきょ 第1位『クレープ』に決定です！					
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	
	ひじきのいために	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 	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	
	フルーツジュレ	さとう		ももかん・パインかん・みかんかん・アセロラかじゅう	

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、みなさんのためにプレゼントしていただけます。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

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。

