

ひづけ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞		おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞			おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞
3 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	528 498	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	やきししゃも				ししゃも			
	きりぼしだいこんとツナのごまあえ		さとう	ごま		きはだまぐろ		きりぼしだいこん・こまつな にんじん
	みそしる				なまあげ・みそ	わかめ		たまねぎ・はねぎ
	れいとうみかん							みかん
4 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	593 431	
	セルフ チキンドリア	コーンライス	こめ・むぎ	あぶら				とうもろこし
		チキンの ホワイトソース	こむぎこ	バター	とりにく・しろはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ		たまねぎ・ブロッコリー・にんにく マッシュルーム・ふるね
ポテトスープ		じゃがいも		ベーコン		にんじん・たまねぎ・こまつな しめじ		
5 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	616 381	
	ソフトめん		こむぎこ					
	ミートソース		こむぎこ・さとう	バター	ぎゅうにく・ぶたにく だいず	こなチーズ スキムミルク		たまねぎ・にんじん・にんにく ふるね・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ
	グリーンサラダ		さとう	あぶら	きはだまぐろ			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
	アーモンドフィッシュ		さとう	アーモンド ごま	かたくちいわし			
6 (木)	★そばろ煮に使用する三島馬鈴薯は、JA共済地域農業活性化促進事業の一環としてJAふじ伊豆さんからプレゼントしていただきます♪							
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	597 338	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	みしまばれいしょのそばろに		みしまばれいしょ (じゃがいも) でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく			たまねぎ・にんじん・ふるね グリーンピース
	かきたまみそしる				たまご・あぶらあげ みそ	わかめ		とうがん・えのきたけ・はねぎ
てづくりふりかけ		さとう	ごま・ごまあぶら	かつおぶし・だいず	ちりめんじゃこ			
7 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	618 281	
	やきにくどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	さとう	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にんじん エリンギ・ピーマン・ふるね にんにく・りんご(かんづめ)
	たなばたみそしる		こめこ		とうふ・あぶらあげ みそ	わかめ		はねぎ
とうもろこし						とうもろこし		
10 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	554 382	
	わかめごはん		こめ・むぎ			わかめ		
	とうふハンバーグ のやさいあんかけ	とうふハンバーグ	さとう	あぶら	とうふ・とりにく おから			たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく
		やさいあんかけ	でんぷん	あぶら	ハム			たまねぎ・にんじん・たけのこ えのきたけ・さやいんげん
とんじる		じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
11 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	640 290	
	なつやさいかレー ルウ	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	レッドムーン (じゃがいも) カレールウ	あぶら	ぶたにく・とうにゅう			なす・ズッキーニ トマト・たまねぎ・にんじん ふるね・にんにく
	ふくじんづけ		さとう					だいこん・きゅうり・なす れんこん・ふるね・しそのは
ヨーグルトあえ		さとう			ヨーグルト	みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・ぶどうかじゅう		

みしまばれいしょ
三島馬鈴薯の日

7/6(木)の「三島馬鈴薯のそばろ煮」に使用するじゃがいもは、JA共済地域農業活性化促進助成事業の一環として、JAふじ伊豆 三島函南地区本部 さんより無償で提供していただきます。三島馬鈴薯は、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。



6日以外のじゃがいも(三島馬鈴薯)は、生産者の杉山さんが納品してくれます♪ また生産者の杉山さんがレッドムーンという品種のじゃがいもを納品してくれます!



12日から20日は、裏面をご覧ください



三島市のとなりの町、函南町の平井地区で栽培されたすいかを「平井のすいか」と呼びます。火山灰を母体とする土壌、温暖な気候と昼夜の寒暖差がある土地で栽培される平井のすいかは、口いっぱい広がる甘さとシャリシャリとした食感が特徴です。甘くておいしいすいかを食べて、夏を感じてください♪

19日(水)の給食に登場します! お楽しみに♪



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) カルシウム (mg)		
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞			
12 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	610 303		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶりカツのごまソースがけ	こむぎこ・パンこ さとう	ごま・あぶら	ぶり			
	やさしいソテー		あぶら			ソフトケール・キャベツ・にんじん	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ みそ		だいこん・ごぼう・はねぎ	
13 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	598 367		
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	さとう	たまご・とりにく		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース	
	みそしる			なまあげ・みそ		こまつな・たまねぎ・えのきたけ	
	れいとうみかん					みかん	
14 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	604 335		
	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		マーボー豆腐	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら		とうふ・ぶたにく だいたい・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・ふるね
	ぎょうざ	でんぷん・さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら ふるね	
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
18 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	559 332		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのごまめやし	さとう	ごま・ごまあぶら	さば・だいたい・みそ		ねぶかねぎ	
	にびたし					こまつな・キャベツ・にんじん しめじ・とうもろこし	
	さわにわん	はるさめ		とうふ・かまぼこ		たけのこ・にんじん・えのきたけ はねぎ	
19 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	526 272		
	ツナピラフ	こめ・むぎ	あぶら	きはだまぐろ		たまねぎ・マッシュルーム 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・にんじん とうもろこし	
	とうにゅうのポタージュ	こむぎこ・じゃがいも	あぶら	ベーコン・とうにゅう		たまねぎ・とうもろこし	
	すいか					すいか	
20 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	622 291		
	あげパン (きなこ)	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	きなこ		スキムミルク	
	ポトフ	レッドムーン (じゃがいも)		ぶたにく・ウインナー		キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ	
	フルーツカクテル	さとう				みかん(かんづめ)・りんご(かんづめ) パイン(かんづめ)・ぶどうかじゅう	

夏休みを元気に過ごすための10か条



★ 今月の給食は13回です。
★ 献立は天候等により、変更になることがあります。

1 早寝・早起き・朝ごはん

学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊をしがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

2 食事は1日3食決まった時間にとる

生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。

3 だらだら過ごさず、体を動かす

ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。

4 水分補給はこまめに行う

熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

5 冷たい物を取りすぎない

内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲不振などを引き起こすことがあります。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。

6 おやつを食べるなら、時間・量を決める

何かをしながらではなく、時間を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

7 夜食はなるべく食べない

寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。塾や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。

8 食事の後は歯を磨く

虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつ後も忘れずに磨きましょう。

9 旬の野菜や果物を食べる

夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。

10 食事のお手伝いに挑戦する

おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。