

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＞
1 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	568 306	
	ぶりカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぶりカツソースがけ	こむぎこ・パンこさとう	ごま・あぶら	ぶり			
		やさいつてー		あぶら				キャベツ・にんじん
ぐだくさんじる		こんにやく		とうふ・あぶらあげみそ		だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ		
2 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	546 368	
	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
		グラタン	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・こまつな・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・たまねぎしめじ
☆お知らせ☆ 4年1組は給食がありません								
3 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	520 494	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	やしししゃも				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	こんぶ		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
	くだもの(わいとみかん)							みかん
☆お知らせ☆ 4年2組は給食がありません								
4 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	571 348	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	じゃがいものそばろに		じゃがいも でんぶん・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		
5 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	590 289	
	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・もも(かんづめ)
	たなばたみそしる				とうふ・あぶらあげみそ かまぼこ			オクラ・たまねぎ
むしとうもろこし						とうもろこし		
8 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	629 456	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	かじょうどうふ		でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ・みそ			ふるね・きくらげ・たけのこ たまねぎ・にんじん・こまつな
	こんさいのごまキムチスープ		じゃがいも・さといも	ごま・ねりごま	みそ・とりにく			だいこん・にんじん・たまねぎ・ごぼう はくさいキムチ・はねぎ・れんこん
	ピーチゼリー		さとう					もも(かんづめ)
9 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	573 276	
	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
	ジャーマンポテト		じゃがいも	バター	ベーコン			たまねぎ・とうもろこし・パセリ
	クリームスープ		ルウ(小麦粉)	あぶら	ウィンナー・とうにゅう			たまねぎ・にんじん
	くだもの(わいとみかん)							みかん

みしまばれいしょう

三島馬鈴薯の日

7/9(火)の‘ジャーマンポテト’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。



9日以外のじゃがいも(三島馬鈴薯)は、生産者の後藤さんが納品してくれます♪



10日から18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、ロっっぱいに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♪

18日(木)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＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
10 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	575 357
	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	スキムミルク	
	グリーンサラダ	さとう	あぶら	きはだまぐろ	たまねぎ・にんじん・にんにく ふるね・トマト(かんづめ) パセリ	
	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	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
11 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	525 288
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのピリッとやき			さば		
	だいずのいそに	こんにやく・さとう	あぶら	だいず	ひじき	
	みそしる			みそ・あぶらあげ		
12 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	534 276
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かぼちゃのそばろに	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・とりにく		
	みそしる			みそ・あぶらあげ		
	のりのつくだに	さとう			のり	
16 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	505 321
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ	
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご		
	やさいのちゅうかいため		ごま・ごまあぶら	ハム		
	ぐだくさんじる	こんにやく	あぶら	とうふ・みそ たら・とうにゅう		
17 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	593 291
	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	じゃがいも・さとう		ぶたにく・ウインナー		
	フルーツポンチ	さとう				
					キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ 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	
18 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	591 286
	なつやさいカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも ルウ(小麦粉)	あぶら	ぶたにく・とうにゅう	
	ふくじんづけ	さとう				
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			
	くだもの(すいか)					

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 だらだら過ごさずに、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。おやつの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。