

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 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		620 428
	セルフチキンドリア	コーンライス チキンのホワイトソース	こめ・おぎ	あぶら			とうもろこし	
	にんじやスープ	にんじんとじゃがいもがたっぷりはいったスープです	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・しょうが	
4 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		580 382
	さけとあおなのまぜごはん		こめ・おぎ・さとう		さけ・かつおぶし		ひろしまな・きょうな・だいこんは えだまめ	
	とうふハンバーグのやさいあんかけ	とうふハンバーグ やさいあんかけ	さとう	あぶら	とうふ・とりにく おから		にんじん・しょうが・にんにく	
	とんじる		じゃがいも・こんにやく		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ		たまねぎ・にんじん・たけのこ えのきたけ・さやいんげん ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
★そぼ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♪								
5 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		624 355
	むぎいりごはん		こめ・おぎ				たまねぎ・にんじん・しょうが グリンピース	
	かきたまみそしる	みしまばれいしょのそぼろに	みしまばれいしょ (じゃがいも) でんぶん・さとう	あぶら	ぶたにく			
	にしきふりかけ		さとう	ごま・ごまあぶら	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	
6 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		658 344
	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 しょうが・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	
ひらいのすいか						すいか		
7 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		602 306
	むぎいりごはん		こめ・おぎ					
	カラフルチンジャオロース		じゃがいも・でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		ピーマン・パプリカ(あか・き) たけのこ・しょうが・にんにく	
	たなばたわかめスープ			ごまあぶら	とうふ・かまぼこ	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
たなばたデザート		さとう・みずあめ			かんてん	ぶどうかじゅう・レモンかじゅう みかんかじゅう		
8 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		590 377
	むぎいりごはん		こめ・おぎ					
	さばのごまめやし		さとう	ごま・ごまあぶら	さば・だいず・みそ		ねぶかねぎ	
	にびたし					ひじき	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		
11 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		647 409
	むぎいりごはん		こめ・おぎ					
	ししゃものたつたあげ		こむぎこ・でんぶん さとう	あぶら	ししゃも			
	きりぼしだいこんのカレーいため		さとう		ぶたにく	こんぶ	きりぼしだいこん・さやいんげん キャベツ・にんじん	
	みそしる		じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
のりふりかけ		さとう	ごま		のり・あおのり			
12 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		595 357
	ツナピラフ		こめ・おぎ	あぶら	きはだまぐろ		たまねぎ・マッシュルーム グリンピース・パプリカ	
	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 レタス・とうもろこし	
	かぼちゃととうにゅうのポタージュ		こむぎこ		ベーコン・とうにゅう しろはなまめ		かぼちゃ・たまねぎ	
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			

みしまばれいしょ 三島馬鈴薯の日

7/5(火)の「三島馬鈴薯のそぼろ煮」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。

5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♪



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♪

6日(水)の給食に登場します！お楽しみに♪

13日から21日は、裏面をご覧ください



暑い夏を元気に過ごすため、毎日の生活リズムを大切に!

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＞			
13 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	645 316		
	あげパン(きなこ)	げんまい・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		ぶたにく・ウインナー		キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ	
	ヨーグルトあえ			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	
14 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	648 343		
	マーボーどん	むぎいりごはん マーボーどうふ	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら		とうふ・ぶたにく だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが
	ぎょうざ	でんぷん・さとう ぎょうざのかわ	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら しょうが	
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
15 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	611 374		
	おやこどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ さとう			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			たまご・とりにく		こまつな・たまねぎ・えのきたけ	
	れいとうみかん			なまあげ・みそ		みかん	
19 (火)	ぎゅうにゅう				657 387		
	やきにくどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・むぎ 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・しょうが にんにく・りんご(かんづめ)
	みそしる					とうふ・あぶらあげ みそ	わかめ はねぎ
	とうにゅうアイス	みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう			
20 (水)	ぎゅうにゅう				619 320		
	ぶりカツどん	むぎいりごはん ぶりカツの ごまソースがけ やさいソテー	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ さとう	ごま・あぶら あぶら		ぶり	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・こんにやく				とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・ごぼう・はねぎ
21 (木)	ぎゅうにゅう				685 273		
	なつやさいカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ 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・かぼちゃ トマト・たまねぎ・にんじん しょうが・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・しょうが・しそのは みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・りんごかじゅう アセロラかじゅう
	フルーツジュレ	みずあめ					

夏休みを元気に過ごすための10か条

★ 今月の給食は14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 タラタラ過ごさず、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。