

# 7月こんだてよていひょう



令和4年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざりょうとそのはたらき			E値キ (kcal) たんぱく しつ(g)
			＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
1	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 26.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのカレーチーズやき		さば・こなチーズ		
		こまつなのソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・コーン	
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
4	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 21.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		くろはんぺんのいそべあげ	でんぷん・こむぎこ・あぶら	たまご・さば・いわし・だいすたんぱく・あおのり		
		おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
		みそじる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおけすりぶし・いわしけすりぶし				
★JAふじ伊豆さんからいただくじゃがいもをつかいます★						
5	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 29.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのちゅうかあえ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	さわら・だいす	にんにく・しょうが	
		こふきいも	じゃがいも			
		とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・かまぼこ	たまねぎ・チンゲンサイ	
6	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 23.0
		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・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト・パセリ	
		フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
		くだもの			れいとうみかん	
7	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585 22.5
		ピビンバ(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		ピビンバ(にくみそ)	こんにゃく・さとう	ぶたにく・みそ	にんにく	
		ピビンバ(きんしたまご)	さとう・あぶら	たまご		
		ピビンバ(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
		わかめスープ	あぶら・ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
たなばたゼリー	さとう		ぶどうかじゅう・りんごかじゅう・みかんかじゅう			
8	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 23.5
		なめし	こめ・むぎ	かつおぶしふんまつ	あおな	
		きびなごフライ	パンこ・ごま・こめこ・こむぎこ・あぶら	きびなご		
		エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ	
		くだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
11	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 23.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		いわしのうめに	さとう・でんぷん	いわし	しそ・うめ	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		かきたまみそじる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
12	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690 23.8
		あげパン	こむぎこ・さとう・ショートニング・あぶら	だっしふんにゅう・きなこ		
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん	
★6年生デザート選挙当選こんだて★						
13	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 21.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいす・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
		ガトーショコラ	さとう・こめこ・あぶら・ココアパウダー カカオマス・でんぷん	とうにゅう		
14	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 20.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		マーボーなす	あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・なす ほししいだけ・たけのこ・たまねぎ	
		ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ	
くだもの			れいとうみかん			

ひ ち ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - (kcal) たんぱく しつ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
15	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 22.1
		チキンライス	こめ・むぎ・あぶら	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	
		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	
		ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
19	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 25.1
		おやこどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		おやこどん(く)	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		
20	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 27.5
		ちゅうかどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		ちゅうかどん(く)	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・さやいんげん	
		うすらのたまご		うすらのたまご		
		わかめスープ	あぶら・ごま	とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
		おこのみまめ	げんまい・でんぶん・さとう・あぶら	いんげんまめ・きなこ		
21	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 20.0
		カレーごはん	こめ・むぎ			
		なつやさいかレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・だっしぶんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・トマト	
		フルーツジュレ			ももかん・みかんかん・パインかん・アセロラかじゅう	

今月の給食は14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。

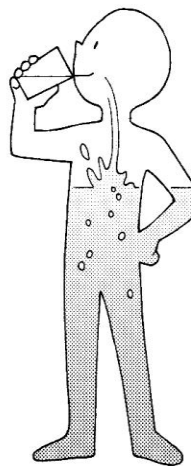
☆お知らせ☆

- ・5日(火)は、JAふじ伊豆さんの教育活動の一環として無償でいただいたじゃがいもを使用します。
- ・1日(金)4-3は三島めぐりのため給食がありません。
- ・13日(水)は、6年生が行ったデザート選挙で当選したデザートのカトーショコラです。お楽しみに♪

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんとするようにしましょう。



水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。

夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p>温かいものも食べる</p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>