

# 7月こんだてよていひょう



令和5年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人 たんばく 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>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
3月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 23.2
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		げんきどんのく	あぶら・さとう	ぶたにく	ごぼう・だいこん・にんじん・グリーンピース	
		さわにわん	はるさめ	かまぼこ・とうふ	にんじん・たけのこ・えのきたけ・はねぎ	
		かたぬきチーズ		チーズ		
4火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 25.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	しょうが・ほししいたけ・にんじん・さやいんげん	
		わんたんスープ	わんたん・ごまあぶら		にんじん・キャベツ・はねぎ	
		のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
5水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 26.6
		ソフトめん	ソフトめん			
		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・トマトかん・パセリ	
		ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		かこうこざかな	さとう・ごま	いわし		
6木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 23.3
		おさくらごはん	こめ・むぎ・あぶら			
		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	
		かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
<b>た な ば た こ ん だ て</b>						
7金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 23.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ほしがたハンバーグ	さとう・でんぷん	ぶたにく	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
		ぶたにくとピーマンのいためもの	あぶら・でんぷん	ぶたにく	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・たまねぎ・ピーマン	
		そうめんじる	そうめん	かまぼこ	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
たなばたゼリー	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			
10月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 25.7
		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		
		こまつなソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
		くだもの			れいとうみかん	
11火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681 24.7
		きなこあげパン	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・ぶたにく	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	



おやつ 日	おやつ 種別	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 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
<b>ふるさときゅうしょくの日 みしまばれいしょプレゼント</b>						
12	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 20.7
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま・あぶら	わかめ		
		じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	キャベツ・えのきだけ・はねぎ	
		くだもの			メロン	
13	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 21.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		なすいりマーボーどうふ	あぶら・でんぷん・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	しょうが・にんにく・たけのこ・たまねぎ ・なす・ほししいたけ・はねぎ	
		じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり・とうもろこし	
14	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 25.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ぶたにくのごまソースいため	あぶら・さとう・ごま	ぶたにく	たまねぎ	
		こふさいも	じゃがいも			
		やさいスープ		ベーコン	にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな	
18	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		682 23.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とりにくのからあげ	あぶら・でんぷん	とりにく	しょうが・にんにく	
		ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・さとう・ごま		きゅうり・とうもろこし	
		キャベツとにくだんごのスープ	さとう・あぶら・でんぷん・さといも(にくだんご)	ぶたにく・だいず(にくだんご)	にんじん・たまねぎ・キャベツ・はねぎ ・ごぼう・れんこん	
		くだもの			れいとうみかん	
19	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 21.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		たらフライ(ソース)	あぶら・パンこ・こむぎこ・さとう・ごま	すけそうだら		
		しおもみキャベツ			キャベツ	
		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・はねぎ	
20	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 18.3
		カレーごはん	こめ・むぎ・あぶら			
		なつやさいかレー	じゃがいも・あぶら・カレールウ	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・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・りんごかじゅう	

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。

☆お知らせ☆

7月12日は、ふるさと給食の日です。JAふじ伊豆 三島函南地区本部より「三島馬鈴薯」を無償でいただきます。おいしい三島馬鈴薯を「じゃがいものそぼろ煮」に使用します。

“おやつ”について

こんな人はいませんか?



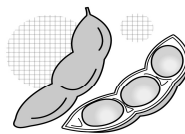
自由な時間の多い夏休みですが、炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物を水代わりに飲んだり、時間を決めずにお菓子をダラダラ食べたりすると、虫歯や肥満になる心配があります。おやつは200kcal以内を目安にし、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるように、時間を決めてとるようにしましょう。食後の歯磨きも忘れずに!

おやつにオススメ

- 季節の果物 (スイカ、メロン、桃、ぶどう、梨、パイナップルなど)
- 牛乳・乳製品 (チーズ・ヨーグルト)
- 焼きいも・ふかしいも

市販のお菓子や飲み物は栄養成分表示をチェック!

枝豆



大豆を若いうちに収穫して未成熟な豆を食べるもので、豆ではなく野菜に分類されます。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様に栄養価が高く、タンパク質をはじめ、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含みます。夏に不足しやすいビタミンB1やB2も多いので、夏バテの予防にオススメです。

枝豆は鮮度が命です!

すぐに食べない場合も、買ったその日にゆでておきましょう。



ザルに上げて、手早く冷ます。