7月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

＊印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					ｴﾈﾙｷﾞｰ(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		＜あかのなかま＞ おもにからだをつくるもとになる		＜みどりのなかま＞ おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		＊炭水化物	＊脂質	＊たんぱく質	＊無機質	＊ビタミン	
1日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 20.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず		しょうが・たまねぎ・かぼちゃ・グリンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・こまつな	
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		
2日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		624 22.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボーなす	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず・みそ		しょうが・にんにく・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・たまねぎ・なす・はねぎ	
	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		たまねぎ・チンゲンサイ	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
3日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 20.1
	カレーごはん	こめ・むぎ					
	なつやさいカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・かぼちゃ・なす・トマト・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
6日 (月)							
7日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 21.2
	せきはん	もちごめ・こめ	ごま	あずき			
	ボロニアカツ	じゃがいも・パンこ・でんぷん		とりにく			
	やさいソテー		あぶら			キャベツ・にんじん・コーン	
	すましじる			とうふ・かまぼこ		えのき・だいこん・はねぎ	
	たなばたゼリー	さとう				メロンピューレ	
8日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		622 24.6
	バターロールパン	こむぎこ・さとう	ショートニング・マーガリン		スキムミルク		
	メキシカンポークソテー（じゃがいも）	じゃがいも	あぶら				
	メキシカンポークソテー（ルウ）	こむぎこ	あぶら・バター	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリンピース	
	やさいスープ			ベーコン		キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのき・パセリ	
	アップルコンポート	さとう				りんご	
9日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		615 21.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ	あぶら	ししゃも			
	きんぴら	こんにゃく・さとう	あぶら・ごま			ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ・しめじ・こまつな	
10日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		632 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぷん		さんま		かぼすかじゅう・レモンかじゅう	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
13日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		633 22.5
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	まぐろあぶらづけ		たまねぎ・にんじん	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう	あぶら	はこねさんろくぶた		たまねぎ	
	やさいソテー		あぶら			キャベツ・にんじん・コーン	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
14日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		620 24.3
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にしょくどん（ツナそぼろ）	さとう		まぐろあぶらづけ		にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリンピース	
	にしょくどん（たまご）	さとう	あぶら	たまご			
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	くだもの					すいか	
15日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		590 26.6
	みそラーメン（ちゅうかめん）	こむぎこ					
	みそラーメン（しる）		あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・ねぶかねぎ・もやし	
	しらすいりシューマイ	こむぎこ・さとう		たら・しらす・だいずこ		しょうが・たまねぎ	
	エリンギソテー		バター			エリンギ・こまつな	
16日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 21.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	あじフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん	あぶら	あじ			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	けんちんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん		とりにく・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
17日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 20.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・グリンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・しめじ・こまつな	
	のりのつくだに	さとう			のり		

２０日から３１日は、裏面をみてください。

ひにち	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）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		＜あかのなかま＞ おもにからだをつくるもとになる		＜みどりのなかま＞ おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		＊炭水化物	＊脂質	＊たんぱく質	＊無機質	＊ビタミン	
２０日（月）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		660 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ・ごまあぶら	さわら・だいず		しょうが・にんにく・トマト・はねぎ	
	こふきいも	じゃがいも					
	えのきスープ		ごま		わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき	
２１日（火）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		640 26.4
	エビピラフ	こめ・むぎ	バター	えび		にんじん・たまねぎ・コーン	
	オムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぶたにく・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん	
	かぼちゃのクリームスープ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・こなチーズ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	
２２日（水）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		570 26.2
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのカレーチーズやき			さば	こなチーズ		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
２７日（月）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		603 21.0
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	
	あげぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・こめこ・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	キャベツのソテー		バター			キャベツ・にんじん	
	たまごスープ	でんぷん	あぶら	たまご・ベーコン		にんじん・たまねぎ・はねぎ	
２８日（火）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		680 27.0
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマヨネーズやき	パンこ	マヨネーズ	さわら		パセリ	
	ひじきのいためにに	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
２９日（水）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		580 23.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ビビンバ（にく）	さとう		ぎゅうにく・みそ		にんにく・ぜんまい	
	ビビンバ（たまご）	さとう	あぶら	たまご			
	ビビンバ（ナムル）		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき	
３０日（木）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		605 21.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ふくめに	じゃがいも・さとう・こんにゃく		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・えのき・こまつな	
	かつおふりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし			
	すりおろしりんご	さとう				りんご	
３１日（金）	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		636 23.7
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	マーボーどん	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	

＊お知らせ＊

- 新型コロナウイルス対策として、６月は配膳が少ない献立を実施しましたが、７月からは通常通りの給食を提供する予定です。
  引き続き、感染予防のため、手洗いの徹底、私語を慎み前を向いて食べる等の対策をとっていきます。
- 今月は７／３１まで給食があります。８／３～８／６と８／２１～８／３１も給食を実施します。
- 今月の給食には、三島産のじゃがいも「三島ばれいしょ」と、函南産のすいか「平井のすいか」を使用します。
  ８日のじゃがいもはJA三島函南さんがみなさんにプレゼントしてくれます♪