



# 7月 こんだて よていひょう

三島市立東小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値キ - kcal
		<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>	
2日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ		
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	ポテトスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	れいとうみかん			れいとうみかん	
3日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651
	わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
	だいずコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとうパンこ・こめこ・こむぎこ	だいず	たまねぎ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	ひじき・あぶらあげ・とりにく	にんじん・グリーンピース	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
4日 (水)	★ 3ねん・なかよし3ねんせい★ きゅうしょくなし(こうがいぐしゅう)				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	ツナピラフ	バター・こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		とうもろこし	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
ブルーンヨーグルト		ヨーグルト	ブルーン		
5日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	あぶら・パンこ・こむぎこ	ししゃも		
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら	だいず	きゅうり・にんじん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
6日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ごはん	こめ・むぎ			
	ほしがた☆ハンバーグ	でんぷん	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	
	(ソース)	ごま・さとう		マッシュルーム・トマトピューレ	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	メロン			メロン	
9日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	なめし	こめ・むぎ・ごま		あおな	
	ぎょうざ	ごまあぶら・こむぎこ・こめこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら	ハム	たけのこ・チンゲンツアイ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・ほししいたけ・とうもろこし・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
10日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	ごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・しらたき・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	なす・たまねぎ・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
11日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		685
	ソフトめん	こむぎこ			
	カレーソース	あぶら・じゃがいも・カレーパウダー	ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ・パセリ	
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう	しろはなまめ・きなこ		
	ブルーベリーゼリー		かんてん	ブルーベリー	

12日から23日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値・kcal
		<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>からだ</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>からだ ちょうし ととの</small>	
12日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	ごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	あぶら・でんぷん・さとう・ごまあぶら	さわら	ふるね・にんにく・トマトピューレ・はねぎ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
13日 (金)	☆ J A から いた だ い た み し ま ば れ い し ょ を つ か い ま す ☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		661
	ごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ゆでもろこし			とうもろこし	
かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	はねぎ		
17日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653
	ごはん	こめ・むぎ			
	たちうおのフライ	こむぎこ・パンこ	たちうお		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	あぶらあげ・みそ・とうふ	にんじん・ごぼう・だいこん・はねぎ	
のりふりかけ	ごま	のり			
18日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	ごはん	こめ・むぎ			
	マーボナス	あぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・だいず・みそ	ふるね・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	
	ビーンズサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
	メロン			メロン	
19日 (木)	☆ ふ る さ と き ゅ う し ょ く ☆ しずおかけんでとれたこむぎこ・じゃがいも・しめじ・みかんかじゅうをつかいます				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626
	こめこいりロールパン	こめこ・こむぎこ・さとう	スキムミルク		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウィンナー	にんじん・たまねぎ・しめじ・トマトかん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
みかんゼリー	さとう		みかん		
20日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	ごはん	こめ・むぎ			
	いかのちゅうかいため	でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう	いか・みそ	ふるね・たけのこ・ねぶか・いんげん	
	ちゅうかさラダ	ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
とうふとチンゲンツァイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ・わかめ	チンゲンツァイ		
23日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658
	ごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース	
	うずらのたまご		うずらのたまご		
フルーツカクテル	さとう		ももかん・パインかん・みかんかん		

仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は15回の予定です。

すい ぶん ほ きゅう

# 水分補給と3つの約束

✌️

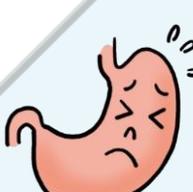
**① のどが渇く前に飲もう**  
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



**② 飲み物の種類に気をつけよう**  
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。



**③ 飲みすぎに注意しよう**  
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。



上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

