



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			エネルギー kcal
		<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	
1日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	おさくらごはん	こめ・むぎ・ごま			
	ぎょうざ	でんぷん・あぶら・さとう・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ちゅうかいため	ごまあぶら	ハム	たけのこ・キャベツ・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・とうもろこし・はねぎ	
アップルコンポート	さとう		りんご		
2日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	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		
	キャベツソテー	あぶら	ハム	にんじん・キャベツ・とうもろこし	
ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン・だいず	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな		
5日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	ごはん	こめ・むぎ			
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	れんこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
レモンデザート	さとう		レモン(かじゅう)		
6日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	にびたし			にんじん・キャベツ・しめじ・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも・ごま	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
かたぬきチーズ		チーズ			
☆△ た な ば た き ゅ う し ょ く ☆△					
7日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		700
	ごはん	こめ・むぎ			
	ほしのハンバーグ(オニオンソース)	さとう・あぶら・ごま	とりにく・ぶたにく	にんにく・ふるね たまねぎ・トマトピューレ	
	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・だいず	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
ふじさんゼリー	さとう				
8日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652
	マーガリンいりバターロール	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク		
	ポークビーンズ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレ・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
9日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとだいずのカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	とりにく・だいず・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマトピューレ・グリーンピース	
ごまドレッシングあえ	あぶら・ごま・さとう		とうもろこし・きゅうり・キャベツ		
12日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678
	ごはん	こめ・むぎ			
	マーボーなす	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ	なす・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・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま		きゅうり・にんじん	
にゅうさんきんいんりょう	さとう	スキムミルク			
13日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ちゅうかあん)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
	(うずらのたまご)		うずらのたまご		
フルーツジュレ	さとう		りんご(かんづめ)・みかん(かんづめ) マンゴー(かんづめ)・アセロラ(かじゅう) りんご(かじゅう)		

14日から20日は、裏面をらんください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal
		<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	
☆ みしまばれいしょのひ ☆					
14日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	ごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそばろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいす	ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	たまごのスープ	でんぷん	とりにく・わかめ・たまご	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
15日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622
	ごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいす・ひじき・とりにく	にんじん・グリーンピース	
くたくさんじる	こんにゃく・じゃがいも・ごま	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・だいこん・しめじ・はねぎ		
16日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691
	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・だいす・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト(かんづめ)・パセリ	
	ドレッシングあえ	さとう・あぶら		にんじん・キャベツ きゅうり・とうもろこし	
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			
19日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	ごはん	こめ・むぎ			
	いわしうめに	さとう・でんぷん	いわし	しそ・うめ	
	ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・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	とりにく・あぶらあげ・とうふ	れんこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク	いちご(かじゅう)・レモン(かじゅう)	
☆ ふるさときゅうしょく ☆					
20日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	バターコーンライス	バター・こめ・むぎ		とうもろこし	
	ハヤシルウ	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ マッシュルーム・にんじん トマト(かんづめ)・グリーンピース	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	

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14回の予定です。

7月14日のじゃがいものそばろにのじゃがいもは、
JAみしまかなみさんからいただいたじゃがいもをつかいます。



夏こそ、牛乳!

牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



カルシウムの吸収率がばつくん! 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なことです。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!

カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

