

# 8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 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに <small>からだ</small> 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 <small>からだちやうしよとの</small> 体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
3日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	ハヤシライス (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	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	ぶるね・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト(かんづめ) グリーンピース	
	ツナのドレッシングあえ	あぶら・さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーソース	
4日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	やきにくどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(やきにく)	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく	もも(かんづめ)・ぶるね・にんにく たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
	プルーンヨーグルト	さとう	ヨーグルト	プルーン	
5日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	キャロットライス	バター・こめ・むぎ		にんじん・グリーンピース	
	ふんわりオムレツ	でんぷん	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	コーンスープ	こむぎこ・あぶら	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・とうもろこし・こまつな	
6日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	ごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	こんにゃく	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	かたぬきチーズ		チーズ		

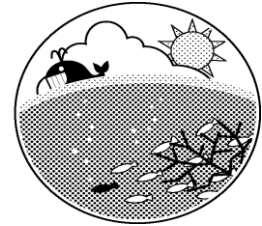


21日から31日は、裏面をのぞいてください。



## 夏が旬の食べ物を食べましょう

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高まりますので、ぜひ毎日の食卓で取り入れたいものです。



トマト

1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり

水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。

ピーマン

ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

とうもろこし

焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維が多い食品です。

すいか

夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので、食べすぎに注意しましょう。

あじ

あじの語源は「味がよいから」ともいわれています。うまみ成分が豊富です。

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 <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>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>からだちようしとど</small>	
★ ふ る さ と き ゅ う し ょ く ★					
21日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	なつやさいカレー (カレーごはん)	こめ・むぎ			
	(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	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・にんじん	
	みかんゼリー	さとう		みかん(かじゅう)	
24日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	ごはん	こめ・むぎ			
	マーボドウフ	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ	ふるね・にんにく・たまねぎ ほししいたけ・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
	すりおろしりんご	さとう		りんご	
25日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	ごはん	こめ・むぎ			
	ツナコロッケ	あぶら・じゃがいも・さとう パンこ・こめこ・こむぎこ	ツナ	たまねぎ	
	こまつなソテー	あぶら	ハム	こまつな・とうもろこし	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわし・かつおぶし		
26日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(あんかけ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか・えび	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ	
	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		
	はっこうにゅう	さとう	スキムミルク		
27日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626
	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	ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・ちくわ	にんじん・グリーンピース	
	ぐたくさんじる	こんにやく・じゃがいも・ごま	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・しめじ・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり		
28日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		671
	スタミナどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(スタミナどんのぐ)	さとう・ごま	あぶらあげ・なまあげ・うなぎかばやし	ほししいたけ・たまねぎ はねぎ・グリーンピース	
	(いりたまご)	あぶら・さとう	たまご		
	フルーツジュレ			もも(かんづめ)・みかん(かんづめ) りんご(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)	
31日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	ごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんおちゃフライ	あぶら・でんぷん・さとう・パンこ・こむぎこ	さば・いわし・たら	せんちゃ	
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	キャベツ・とうもろこし	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	のりぶりかけ	ごま・さとう	のり		

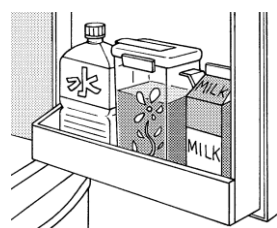
仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は11回の予定です。



**熱中症に**  
 ならないために……  
 こまめに**水分補給**を

冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？  
 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

