



7月 こんだて よてい ひょう



塩分 水分
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 たんぱく質 kcal 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>からだちようし ととの</small>	
1日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 21.6
	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう	わかめ		
	ぎょうざ	でんぷん・ごまあぶら・さとう・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	エリンギソテー	バター	ぎゅうにく	エリンギ・チンゲンサイ	
	ちゅうかコンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	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	
4日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561 22.4
	ごはん	こめ・むぎ			
	オムレツ	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	ごまあえ (こまつな・キャベツ)	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		
5日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679 28.9
	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・だいず・こなチーズ	しょうが・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		
6日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 27.6
	ごはん	こめ・むぎ			
	たちうおのしおこうじやき	ごま	たちうお		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・とりにく	にんじん・いんげん	
	みそしる (じゃが芋・玉ねぎ)	ごま・じゃがいも	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 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 17.9
	ごはん	こめ・むぎ			
	ほしのコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	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	
	たなばたゼリー	さとう		ぶどう (かじゅう)・りんご (かじゅう)・みかん (かじゅう)	
☆ JAさんからいただいたみしまばれいしょをつかいます ☆					
8日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		631 21.4
	ごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・だいず	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる (だいこん・あぶらあげ)		あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
	すいか			すいか	
11日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 22.9
	バターライス	バター・こめ・むぎ		とうもろこし	
	ハヤシライス	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぶたにく・こなチーズ	しょうが・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	
	ツナサラダ	さとう・あぶら	ツナ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 25.0
	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・かまぼこ	にんじん・たまねぎ・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	だいず・きなこ			



13日からは裏面をご覧ください



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質 kcal 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>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体 <small>からだ</small> 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> おもに体 <small>からだ</small> の調子 <small>ちようし</small> を整 <small>ととの</small> えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 20.6
	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		
	おひたし			ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	ぐだくさんじる	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	
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 21.1
	ごはん	こめ・むぎ			
	マーボーナス	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ	なす・しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・はねぎ	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
	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)	
15日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 28.0
	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		
	キャベツのソテー	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・パセリ	
☆ ふ る さ と き ゅ う し ょ く ☆					
19日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593 23.3
	ごはん	こめ・むぎ			
	いわしうめ	さとう・でんぷん	いわし	しそ・うめ	
	キャベツのごまあえ	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	
	れいとうみかん			みかん	
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 26.6
	こくとういりバターロールがたパン	こむぎこ・さとう・こくとう	スキムミルク		
	はっぼうさい	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか	しいたけ・たけのこ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・いんげん	
	フルーツジュレ			もも(かんづめ)・みかん(かんづめ)・パイン(かんづめ)・アセロラ(かじゅう)	
21日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602 21.2
	カレーごはん	こめ・むぎ・あぶら			
	なつやすいかレー	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・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・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・きゅうり・にんじん・とうもろこし	

★今月の給食は14回の予定です。 仕入れの関係で、献立を変更することがあります。



夏こそ、牛乳!



牛乳は栄養のカクテル!

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

牛乳で強く、暑さに負けない体を

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。



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。



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。



飲んでもそんなに太りません

体の成長には運動と睡眠も大切!

大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!

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、気にしなくて大丈夫です。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。



「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のです。



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。

