



# こんだてよていひょう



三島市立西小学校

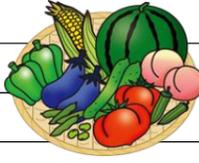
ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		579 26.5
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・グリーンピース	
	しらすいりしゅうまい	あぶら・さとう・こむぎこ	たら・しらす	たまねぎ・しょうが	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		チンゲンサイ・たけのこ	
	えのきとたまごのスープ	でんぷん	とうふ・たまご・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのき・ねぎ	
2日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618 22.5
	むぎごはん	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	しょうが・にんにく・にんじん・しいたけ・たけのこ・たまねぎ・なす・ねぎ	
	わかめスープ	ごま	わかめ・ベーコン	たまねぎ・パセリ	
5日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 25.6
	なつやさいカレー (ごはん)	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー (ルウ)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・スキムミルク・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	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
	ツナサラダ	さとう・あぶら	ツナ	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
6日 (火) 	ブルーンヨーグルト		ヨーグルト	ブルーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 27.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	みそ・さけ		
おひたし		かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ		
7日 (水) 	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 25.2
	こくとういりパン	こむぎこ・こくとう・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・グリーンピース	
グリーンサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり		
8日 (木) 	たなばたデザート	さとう		レモンかじゅう・ブルーベリーかじゅう・みかんかじゅう	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 25.4
	おやこどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん (ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
すましじる	やきふ	とうふ	にんじん・ねぎ		
9日 (金) 	はっこうにゅう	さとう	スキムミルク・ぜんぶんにゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 21.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・あぶら・でんぷん	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		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・しめじ・こまつな		
12日 (月) 	かつおぶりかけ	ごま・さとう・みずあめ	かつおぶし・いわしぶし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672 30.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおこうじやき		さば		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん・しいたけ・さやいんげん	
みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぎ		
13日 (火) 	くだもの			すいか	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	キャベツ・ねぎ		
のりのつくだに	さとう	のり			

## ふるさときゅうしょくのひ みしまばれいしょプレゼント

9日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 21.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・あぶら・でんぷん	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		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・しめじ・こまつな	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう・みずあめ	かつおぶし・いわしぶし		
12日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672 30.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおこうじやき		さば		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら・さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん・しいたけ・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぎ	
13日 (火) 	くだもの			すいか	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 23.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	キャベツ・ねぎ		
のりのつくだに	さとう	のり			

\*14日からは、裏面をご覧ください\*

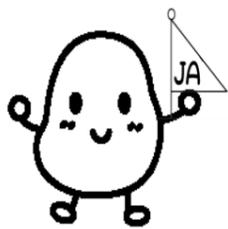


ひにち	こんだて	おもなさいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
14日 (水) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		687 32.3
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・ねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
	はるさめときゅうりのいためもの	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ハム	キャベツ・きゅうり	
15日 (木) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643 24.4
	むぎごはん	こめ・むぎ 			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	きびなごフライ	あぶら・パンこ・ごま	きびなご		
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・あぶらあげ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
16日 (金) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569 21.2
	チキンピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	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・パセリ	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな	
	れいとうりんご	さとう		りんご	
19日 (月) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668 26.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	にんにく・しょうが	
	コーンポテト	じゃがいも・バター		コーン	
	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご 	たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
20日 (火) 	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633 23.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	きくらげ・コーン・ねぎ	
	みかんゼリー	さとう		みかん	

\*今月の給食は14回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

今月の給食には、三島産のじゃがいも「三島ばれいしょ」、函南産のすいか「平井のすいか」を使用します。

みしまばれいしょ



9日のじゃがいもは、JA三島函南さんが、みなさんのためにプレゼントしてくれます♪

9日以外のじゃがいもは、農家の山田さんがとどけてくれます。

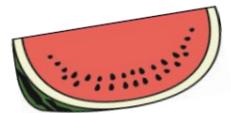


ひらいのすいか



12日に登場します♪

お隣の町、函南町平井地区でとれるすいかです！甘くてしゃりしゃりとした食感が特徴です。



こんな症状があったら、夏バテかも…



授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。



いらない



おなかの調子が悪い。

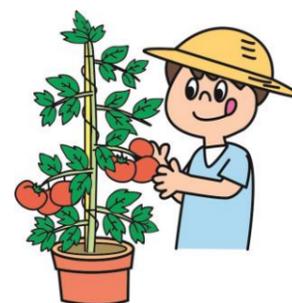


夏バテを防ぐ・治すためには…



☆お知らせ☆

7月13日: 4-1は給食がありません。  
7月14日: 4-2は給食がありません。



ひにち	こんだて	おもなさ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	