

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			Iエネルギー (kcal) たんぱく (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 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		547 23.4
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・こんぶだし・かつおだし	はくさいキムチ・たまねぎ・にんじん・りんご・しょうが・とうがらし・グリーンピース	
	ねぎみそパオズ	あぶら・さとう・こむぎこ・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・みそ・だいず・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・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	
	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのき・にら	
	れいとうみかん			みかん	
4日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		545 25.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおこうじやき		さば		
	おひたし		かつおぶし・ちくわ	こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	ねぎ	
ぶるさときゅうしょくのひ みしまばれいしょプレゼント					
5日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 23.9
	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	
	えだまめ			えだまめ	
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
6日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 25.3
	まるパン (よこわり)	こむぎこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	ハンバーグ	とんし・さとう	とりにく・ぶたにく・だいずこ	たまねぎ・トマト・にんにく・しょうが	
	ごまソース	さとう・ごま		トマトピューレ	
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
7日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 26.0
	ぶーちゃんどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん (ぐ)	あぶら・いとこんにやく・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・こまつな	
	たなばたじる	でんぷん・みずあめ・さとう	わかめ・たまご・たらすりみ	にんじん・しいたけ・ねぎ・オクラ	
	くだもの			すいか	
8日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574 22.0
	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・トマト・グリーンピース	
	ジャーマンポテト	あぶら・じゃがいも	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	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト		
11日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 23.4
	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・こむぎこ・コーンフラワー	きびなご		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ・とりにく	にんじん・えだまめ	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・こまつな	
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 27.2
	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・ごま	ぶたにく・とりにく・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・とうがらし	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん	
	くだもの			すいか	
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 26.9
	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・きゅうりにく・だいず・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・トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・にんじん・えだまめ・きゅうり・コーン	
	れいとうりんご	さとう		りんご	

14日からは、裏面をご覧ください

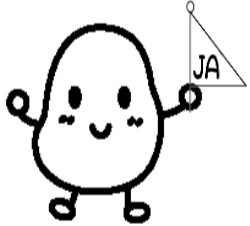


ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 26.6
	わかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	わかめ		
	さかなのマヨマスタード焼き	マヨネーズ・マスタード・パンこ	さけ		
	おひたし			りんご	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	こまつな・キャベツ・コーン たまねぎ・しめじ・ねぎ	
15日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 26.8
	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・トマトピューレ	
	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	
19日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684 19.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのオーロラソース	でんぶん・あぶら・さとう	さわら	しょうが・たまねぎ・トマトピューレ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのき・ねぎ	
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668 26.7
	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・カレールウ	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	
	フルーツジュレ	みずあめ		ももかん・みかんかん・パイソかん・アセロラかしゅう・りんごかしゅう	
6年生模擬選挙当選メニュー「チョコクレープ」					
21日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		684 25.9
	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・でんぶん・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	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・しいたけ・コーン・ねぎ	
	フレンスクレープ(チョコ)	さとう・あぶら・こめこ・みずあめ・ココア	とうにゅう		

* 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



5日のじゃがいもは、JAふじ伊豆さんが、みなさんのためにプレゼントしてくれます♪

5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



7日、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。



夏を元気に過ごすための **夏ばて対策**

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

水分補給 で

熱中症予防

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。

