

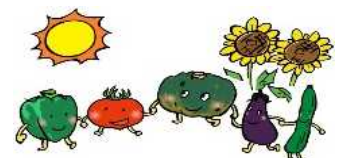
# 7月 こんだて よていひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	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 たんぱく質 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		
<b>🍪 みしまばれいしょの日 (7月1日) 🍪</b>							
1 水	○	ごはん	こめ むぎ			672 25.8	
		なすりいりマーボー豆腐	あぶら でんぷん さとう	ぶたにく だいず みそ とうふ	たまねぎ なす しいたけ たけのこ にんじん		
		みしまばれいしょのちゅうかさサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり とうもろこし		
		かたぬきチーズ		チーズ			
2 木	○	ごはん	こめ むぎ			668 28.2	
		さわらのケチャップ和え	でんぷん あぶら さとう	さわら	たまねぎ		
		おひたし			こまつな キャベツ とうもろこし		
		みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	だいこん はねぎ		
3 金	○	ごはん	こめ むぎ			614 22.8	
		チーズオムレツ	さとう こむぎこ あぶら	たまご チーズ かつおぶし			
		キャベツソテー	あぶら		キャベツ こまつな とうもろこし		
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	たまねぎ セロリー トマト パセリ		
6 月	○	ごはん	こめ むぎ			664 26.9	
		なまあげのごもくに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ しいたけ にんじん さやいんげん		
		みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	にんじん だいこん はねぎ		
		かつおぶしかけ	ごま さとう	かつおぶし			
7 火	○	<b>🍷 たなばたこんだて 🍷</b>					630 18.7
		なめし	こめ むぎ	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんのは		
		ほしのコロック	じゃがいも パンこ でんぷん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ		
		ちゅうかいため	ごまあぶら	ハム	にんじん たけのこ チンゲンサイ		
8 水	○	ちゅうかめん	ちゅうかめん			700 31.3	
		ごもくラーメンスープ	あぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	しなちく にんじん きくらげ キャベツ チンゲンサイ		
		ポークパオズ	こむぎこ でんぷん パンこ さとう ごまあぶら	ぶたにく ほたて	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ		
		こえびとだいずのからあげ	じゃがいも あぶら でんぷん	だいず えび ぎょしょう			
9 木	○	ごはん	こめ むぎ			610 27.4	
		さばのカレーチーズやき		さば チーズ			
		ポテトのごまドレッシング	じゃがいも あぶら さとう ごま		きゅうり えだまめ とうもろこし		
		キャベツとにくだんごのスープ	でんぷん さとう	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
10 金	○	ごはん <b>6年生 給食なし</b>	こめ むぎ			661 20.6	
		ハヤシライス	バター こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース		
		ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		
		みかんゼリー	みずあめ さとう		みかん		
13 月	○	ごはん	こめ むぎ			604 26.7	
		みしまじゃがとっと	でんぷん さとう じゃがいも	さかなのすりみ	こまつな		
		ごまあえ	さとう ごま		こまつな キャベツ		
		かきたまみそしる		とうふ たまご みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ		
		なっとう		だいず			

三島市では、じゃがいもをはじめ、こまつなや葉ねぎ、ミニトマトなど色々な野菜がとれます。7月は、なす、きゅうり、トマトなどの夏野菜も使います。地元でとれた夏野菜を味わって食べましょう。  
また、教育活動助成事業により、三島函南農協さんから無償で「みしまばれいしょ」をいただきます。南小学校では、7/16のメキシカンポークソテーに使わせていただきます。味わって食べましょう。

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。



日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1杯* kcal たんぱく質 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</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</small>	
14 火	○	ごはん	こめ むぎ			627 25.2
		とりのてりやき		とりにく		
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
		のりのつくだに	さとう みずあめ でんぷん	のり		
15 水	○	さくらごはん	こめ むぎ			703 26.9
		さわらのレモンしょうゆあえ	あぶら でんぷん さとう	さわら だいす 	にんじん えだまめ レモン	
		みそしる		あぶらあげ みそ	なす たまねぎ にんじん はねぎ	
		れいとうりんご	さとう		りんご	
16 木 	○	<b> ふるさときゅうしょくの日  みしまばれいしょプレゼント </b>				649 24.2
		こくとうロールパン	パン	スキムミルク (パン)		
		メキシカンポークソテー	あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ぶたにく チーズ 	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	
		わかめとコーンのスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし えのきたけ はねぎ	
17 金	○	ごはん	こめ むぎ			668 30.5
		にしよくだん (ツナそぼろ)	あぶら さとう	あぶらあげ まぐろ	たまねぎ にんじん たけのこ	
		にしよくだん (いりたまご)	あぶら	たまご	えだまめ	
		みそしる		とうふ みそ	とうがん にんじん しめじ こまつな	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
20 月	○	ごはん	こめ むぎ			664 23.6
		かぼちゃのそぼろに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ えだまめ	
		みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	だいこん にんじん はねぎ	
		だいすぶりかけ	いりごま あぶら さとう	だいす ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん	
21 火	○	ごもくずし	こめ さとう	あぶらあげ こんぶ	にんじん しいたけ れんこん えだまめ	628 20.5
		あつやきたまご	さとう	たまご		
		こまつなのびたし			こまつな キャベツ にんじん	
		すましじる		とうふ	にんじん だいこん えのきたけ はねぎ	
		いちごクレープ	さとう こめこ みずあめ あぶら	とうにゅう	いちご レモン	
22 水	○	ごはん	こめ むぎ			522 20.6
		ピピンバ (肉炒め)	ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ 	ぜんまい	
		ピピンバ (ナムル)	ごま さとう ごまあぶら		こまつな キャベツ とうもろこし	
		わかめスープ		わかめ	にんじん たまねぎ にら たけのこ	
27 月	○	ごはん	こめ むぎ			639 21.9
		なつやすいかレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト	
		うすらたまご		うすらたまご		
		こんにゃくサラダ	こんにゃく ごまあぶら さとう ごま		キャベツ きゅうり にんじん	
28 火	○	ごはん	こめ むぎ			678 24.4
		たちうおのからあげ	でんぷん あぶら	たちうお		
		おひたし			とうもろこし キャベツ こまつな にんじん	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん はねぎ	
		こんぶのつくだに	みずあめ さとう ごま	こんぶ		
29 水	○	ごはん	こめ むぎ			699 28.7
		ぶたにくのソースいため	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ パセリ	
		コーンポテト	じゃがいも あぶら		とうもろこし	
		パンプキンポタージュ	バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース	
30 木	○	ごはん	こめ むぎ			605 26.5
		さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ みそ		
		わかめのおひたし	さとう ごま	わかめ	こまつな にんじん	
		くたくさんすましじる	こんにゃく ごまあぶら じゃがいも でんぷん	とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
		れいとうりんご	さとう		りんご	
31 金	○	コーンピラフ	こめ むぎ あぶら			566 20.1
		キャベツいりつくね	でんぷん じゃがいも さとう	とりにく かつおぶし	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ	
		やさしいソテー	あぶら		たまねぎ にんじん キャベツ	
		たまごスープ	でんぷん	とうふ たまご	たまねぎ たけのこ はねぎ	
		いちごミルクデザート	さとう みずあめ れんにゅう	にゅうせいひん	いちごかじゅう	

