

7月 こんだて よてい ひょう

平成30年度 三島市立南小学校

日	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	
🍌 みしまばれいしょの日 (7月1日) 🍌					
2月	チャーハン	ごまあぶら こめ むぎ	やきぶた なたまき	しょうが ねぶかねぎ しいたけ グリンピース	 553 22.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	きびなごのフライ	あぶら こむぎこ パンこ ごま	きびなご		
	みしまばれいしょのこふきいも	じゃがいも	あおのり		
	トマトとたまごのスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ えのきたけ トマト ちかご	
3火	ごはん	こめ むぎ			625 25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきにくどんのぐ	さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにく ぶたにく	りんご たまねぎ にんじん ピーマン	
	かぼちゃのみそしる		みそ	にんじん たまねぎ かぼちゃ はねぎ	
4水	ちゅうかめん	ちゅうかめん			704 27.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ジャージャーめんのぐ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ はねぎ	
	ジャーマンポテト すいか	あぶら じゃがいも	ベーコン 	たまねぎ えだまめ すいか	
🌸 たなばたこんだて 🌸					
5木	ごはん	こめ むぎ			 629 19.8
	ぎゅうにゅう				
	ほしのコロケ	こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	とりにく	たまねぎ	
	ピーマンのピリからいため	あぶら でんぷん	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし ピーマン	
	たなばたじる たなばたデザート	さとう	うおめん とうふ	しいたけ にんじん おくら ぶどうかしゅう みかんかしゅう	
6金	ごはん	こめ むぎ			659 24.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たちうおのからあげ	でんぷん あぶら	たちうお	しょうが	
	ひじきのいために	あぶら さとう	ひじき あぶらあげ だいず	にんじん さやいんげん	
	キャベツのみそしる		とうふ みそ	にんじん しめじ キャベツ チンゲンサイ	
9月	ごはん	こめ むぎ			653 26.3
	ぎゅうにゅう				
	いかとだいずのカシューナッツあえ	でんぷん あぶら さとう カシューナッツ	だいず いか	しょうが えだまめ	
	とうがんのみそしる		とうふ みそ	とうがん にんじん えのきたけ はねぎ	
	メロン			メロン	
10火	ごはん	こめ むぎ			 695 24.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじのフライ	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	あじ		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	
	かぼちゃのそぼろに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ	
11水	ごはん	こめ むぎ			598 20.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきぎょうざ	こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ	
	ナムル	ごま さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	
	ちゅうかスープ	でんぷん	とうふ たまご	しいたけ にんじん コーン はねぎ	
12木	ごはん	こめ むぎ			656 24.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	タコライスのご	あぶら さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト ピーマン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ハム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
	シークワサーゼリー	さとう		シークワサーかじゅう	
13金	ツナごはん	こめ むぎ	ツナ	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	556 25.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	あぶら	たまご		
	ゆでえだまめ			えだまめ	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	にんじん しめじ チンゲンサイ	

日	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - 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		
17 火	ごはん	こめ むぎ			712 20.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	なつやさいかレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ トマト にんにく しょうが		
	わかめサラダ		わかめ	キャベツ きゅうり コーン		
	フルーツあえ			もも みかん パイナップル フルーツゼリー		
18 水	 ふるさときゅうしょくの日 				669 24.0	
	バターロールがたパン	パン				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	メキシカンビーフソテー	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 マッシュルーム トマト グリンピース
	エリンギとレタスのスープ		ベーコン			にんじん エリンギ レタス チンゲンツァイ
19 木	ごはん	こめ むぎ			625 20.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マーボーなす	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく きゅうにく みそ	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこ たまねぎ なす はねぎ		
	ビーンズサラダ	さとう こまあぶら	だいず	キャベツ きゅうり コーン		
	れいとうみかん			みかん		
20 金	ごはん	こめ むぎ			569 27.1	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さわらのてりやき		さわら			
	きゅうりのすつけ	こまあぶら さとう		きゅうり にんじん		
	なまあげのみそしる		なまあげ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ おくら		
のりふりかけ	ごま さとう	のり あおりの				
23 月	セルフオムライス (チキンピラフ) (うすやきたまご)	バター こめ むぎ	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	614 26.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	だいずのからあげ	でんぷん あぶら	だいず			
	はくさいのスープ		ベーコン かまぼこ とうふ	にんじん はくさい チンゲンツァイ		

・・・7月18日 ふるさと給食の日・・・

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、トマト、きゅうり、おくらなどの夏野菜を使います。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、7/18のメキシカンビーフソテーに使わせていただきます。三島函南農協さん、ありがとうございました。





暑い夏を完気に過ごそう

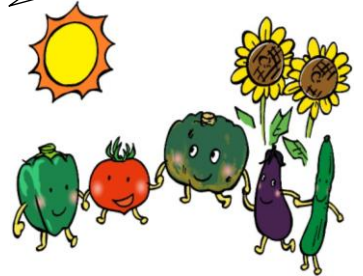
気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしましょう。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

もうすぐ夏休み！！

この機会に、食生活を見直して見ましょう。

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！  量より質が大切です	テ つぶん（鉄分） 不足に注意！  小松菜 海藻 アサリ レバー
し ょくよく（食欲）を 増す工夫を！  香味野菜や酸味で食欲アップ	な つとう（納豆）、うなぎ、 豚肉で疲労回復！  ビタミンB群を多く含みます	い ちょう（胃腸）に 優しい食事のとり方を！  ジュース アイス とり過ぎ×



その他お知らせ
☆食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。
☆各学年の欠食日は、日々の欄に記載してあります。（学年便り等で確認をお願いします。）