


# 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 <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>からだちようし</small>	
<b>🍟 みしまぼれいしょの日(7月1日) 🍟</b>						
1月	○	ごはん	こめ むぎ			629 23.6
		なすりいりマーボー豆腐	あぶら でんぷん	ぶたにく だいす	たまねぎ なす ねぎ しいたけ たけのこ	
		みしまぼれいしょのちゅうかさサラダ	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり コーン	
		ミニトマト			ミニトマト	
2火	○	ごはん	こめ むぎ			598 26.0
		にしよくどんのく(ツナそぼろ)	あぶら さとう	ツナ あぶらあげ	たまねぎ にんじん たけのこ	
		(いりたまご)	あぶら	たまご	えだまめ	
		とうがんのみそしる		みそ とうふ	とうがん にんじん しめじ こまつな	
メロン			メロン			
3水	○	ごはん	こめ むぎ			668 25.7
		とりのしおからあげ	あぶら でんぷん	とりにく	にんにく しょうが	
		ナムル	さとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう もやし にんじん	
		わかめスープ		わかめ とうふ	たまねぎ たけのこ えのきたけ はねぎ	
さくらんぼ			さくらんぼ			
<b>🌸 たなぼたこんだて 🌸</b>						
4木	○	ごはん	こめ むぎ			626 25.2
		ほしのハンバーグ	さとう でんぷん	ぶたにく とりにく とうにゅう	たまねぎ	
		ピーマンのピリからいため	あぶら でんぷん	みそ とうふ	たけのこ もやし あかピーマン	
		たなぼたじる		とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん はねぎ	
たなぼたデザート	みずあめ さとう		なつみかんかじゅう メロンかじゅう			
5金	○	カレーピラフ	バター こめ むぎ	ぶたにく	マッシュルーム にんじん グリンピース	585 30.3
		さけのパンこやき	マヨネーズ パンこ	さけ	えだまめ	
		ゆでえだまめ		たまご	たまねぎ えのきたけ トマト チンゲンサイ	
		トマトとたまごのスープ				
8月	○	ごはん	こめ むぎ			679 24.3
		タコライスのく	あぶら	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン	
		やさいのスープに		ウインナー	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	
9火	○	ごはん	こめ むぎ			672 23.7
		ししゃものこうみあげ	こむぎこ あぶら	ししゃも あおのり	きゅうり にんじん もやし	
		きゅうりもやしのすつけ	ごまあぶら		たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ	
		かぼちゃのそぼろに	あぶら でんぷん	ぶたにく		
10水	○	ちゅうかめん	ちゅうかめん			700 27.7
		ジャージャーめんのく	ごまあぶら でんぷん	ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はねぎ	
		ジャーマンポテト	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ えだまめ	
		すいか			すいか	
<b>🍆 1ねんせいほごしゃししょくかい 🍆</b>						
11木	○	ごはん	こめ むぎ			621 28.4
		さばのカレーチーズやき		さば チーズ		
		じゃがいものそぼろに	あぶら じゃがいも	とりにく	しょうが にんじん いんげん	
		だいこんのみそしる		とうふ みそ	だいこん にんじん しめじ こまつな	

## \*\*試食会のお知らせ\*\*

- 7月11日(木)に、1年生保護者試食会があります。
- 1年生各教室で、給食参観をされた後、時間になりましたら、試食会へとうつります。試食会会場は多数のお申し込みありがとうございました。
- 1年生の教室(3階)です。(各教室の廊下にある配膳台の準備、配膳室からワゴンを運ぶ、配食等をお願いします。)
- 11:55~ 受付(1年生昇降口前)
- 12:05~ 給食参観
- 12:15~ 給食試食会
- 12:55~ 片付け・アンケート記入
- (13:20頃終了予定)
- 持ち物
  - ・上履き
  - ・エプロン
  - ・ハンカチ
  - ・筆記具 など
- ※1年生の昇降口からお入りください。
- \*お子様の写真を撮る場合は、個人使用をお願いします。



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 <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>からだちようし ととの</small>	
12 金	○	ごはん <b>5年生 給食なし</b> やきにくどんのぐ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう 	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ かぼちゃ こまつな	612 25.8
16 火	○	ごはん たちうおのからあげ おひたし じゃがいものみそしる	あぶら でんぷん じゃがいも	たちうお かつおぶし とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん にんじん はねぎ	668 25.0
17 水	○ 	 <b>ふるさときゅうしょくの日</b>				
		バターロールがたパン メキシカンポークソテー わかめとコーンのスープ	パン あぶら でんぷん こむぎこ バター じゃがいも	ぶたにく わかめ 	にんじん マッシュルーム グリンピース たまねぎ にんじん たけのこ たけのこ えのきたけ コーン はねぎ	625 24.4
18 木	○	ごはん さわらのてりやき ポテトサラダ なまあげのみそしる のりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ ごま	さわら みそ なまあげ のり	コーン にんじん きゅうり たまねぎ にんじん はくさい こまつな	625 24.4
19 金	○	ごはん なつやさいカレー とうもろこし マンゴーのヨーグルトあえ	こめ むぎ あぶら	チーズ ヨーグルト 	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース なす スッキーニ とうもろこし マンゴー みかん	725 22.8
22 月	○	セルフオムライス (チキンピラフ) (うすやきたまご) だいずのからあげ やさいスープ	こめ むぎ バター あぶら カシューナッツ	とりにく たまご だいず ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	624 25.0

・・・7月17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、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、7/18のメキシカンポーク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。



みしまばれいしょは  
1つ1つ手掘りされています。



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。



！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

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

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。

