

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 ととの</small>	
 みしまばれいしょの日(7月1日) 						
1 木	○	ごはん	こめ むぎ			663 23.6
		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 金	○	ごはん	こめ むぎ			606 25.9
		とりにくのこうみやき		とりにく	しょうが にんにく	
		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		にくだんご	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
5 月	○	ごはん	こめ むぎ			597 20.4
		ほきのこめこおちゃフライ	あぶら こめこ	ほき	せんちや	
		おひたし			こまつな キャベツ とうもろこし	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	だいこん はねぎ	
		いちごミルクデザート	さとう みずあめ 	にゅうせいひん れんにゅう たまご	いちごかじゅう	
 たなばたこんだて 						
6 火	○	ごはん	こめ むぎ			582 24.7
		ほしのハンバーグ	さとう でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	
		ぶたにくとピーマンのいためもの	あぶら でんぷん	ぶたにく	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン	
		たなばたじる		かまぼこ とうふ	えのきたけ だいこん にんじん はねぎ	
7 水 	○	ソフトめん	ソフトめん			683 26.1
		ミートソース	バター こむぎこ あぶら	ぶたにく きゅうにく こなチーズ	たまねぎ にんじん トマトかん パセリ	
		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	
		あまのがわゼリー	さとう		ぶどうかじゅう りんごかじゅう みかんかじゅう	
8 木	○	ごはん	こめ むぎ			640 24.2
		ししゃもフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ししゃも		
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく	だいこん キャベツ にんじん	
		みそしる		なまあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん はねぎ	
		のりのつくだに	さとう みずあめ でんぷん	のり		
9 金	○	ごはん	こめ むぎ			529 21.0
		ビビンパのぐ(にくいため)	ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ	ぜんまい	
		ビビンパのぐ(ナムル)	ごまあぶら さとう ごま		こまつな キャベツ とうもろこし	
		わかめスープ		わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ たけのこ はねぎ	
12 月	○	ごはん	こめ むぎ			648 20.6
		しずおかけんさんだいずコロッケ(ソース)	あぶら じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ ごま	だいず	たまねぎ 	
		こまつなのびたし	さとう		こまつな にんじん しめじ	
		みそしる		あぶらあげ みそ とうふ	にんじん キャベツ はねぎ	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
13 火	○	ごはん	こめ むぎ			596 26.4
		さばのカレーチーズやき		さば こなチーズ		
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ 	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	はねぎ	
		アップルコンポート	さとう		りんご	

7月14日は、ふるさと給食の日です。JA共済地域農業活性化促進助成事業として三島函南農協より「三島馬鈴薯」を無償でいただきます。三島馬鈴薯をメキシカンポークソテーに使用します。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。
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



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人あたり 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 水	○	ふるさときゅうしょくの日 みしまぼれいしょプレゼント	こくとうロールパン メキシカンポークソテー わかめとコーンのスープ	パン こくとう あぶら バター こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	スキムミルク (パン) ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ 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 えのきだけ とうもろこし はねぎ	647 23.8
15 木	○	コーンピラフ さけのパンこやき えだまめ トマトとたまごのスープ	あぶら こめ むぎ パンこ マヨネーズ でんぷん	さけ ベーコン たまご	たまねぎ とうもろこし グリンピース えだまめ たまねぎ えのきだけ トマト チンゲンサイ	598 29.8	
16 金	○	ごはん てづくりだいすふりかけ かぼちゃのそぼろに みそしる シークワサーゼリー	こめ むぎ ごま あぶら さとう あぶら さとう でんぷん さとう	だいす ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ キャバツ にんじん はねぎ シークワサー	701 24.0	
19 月	○	ごはん やきにくどんのく みそしる かこうこざかな	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも ごま さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ いわし	ももかん にんじん たまねぎ ビーマン にんじん たまねぎ はねぎ	651 30.5	
20 火	○	ごはん なつやさいカレー フレンチサラダ とうにゅうアイス	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ あぶら さとう みずあめ さとう あぶら	ぶたにく とうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト キャバツ にんじん きゅうり とうもろこし	647 19.1	

夏休みを元気に過ごすための10か条

1 早寝・早起き・朝ごはん 	2 食事は1日3食決まった時間にとる 	7 夜食はなるべく食べない 	8 食事の後は歯を磨く
3 タラタラ過ごさずに、体を動かす 	4 水分補給はこまめに行う 	9 旬の野菜や果物を食べる 	10 食事のお手伝いに挑戦する

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝、早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調を整えましょう。

