

# 7がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだにおもに体をつくるものとなる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようしとのおもに体の調子を整えるものとなる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものとなる食品 <small>しよくひん</small>	
1 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	582 kcal 24.5 g 22.4 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのごまみそやき	とりにく・みそ		ごま・さとう・ごまあぶら	
	キャベツとしめじのこんぶあえ	こんぶ	キャベツ・しめじ		
	けんちんじる	あぶらあげ・とうふ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	ごまあぶら・こんにゃく・じゃがいも	
2 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	649 kcal 26.6 g 21.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チリコンカン	ぶたにく・ベーコン・だいず	トマト(かんづめ)・たまねぎ・にんじんにんにく	あぶら・さとう	
	とうふとチンゲンサイのスープ	とりにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	ごま・あぶら	
	くだもの		すいか		
5 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	653 kcal 27.3 g 29.6 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフリッター	ししゃも・おきあみ・あおさのり		こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく・ハム・とうふ・たまごかつおぶし	ゴーヤ	あぶら	
	もずくスープ	とりにく・もずく	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		
6 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	580 kcal 22.2 g 20.6 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりそばろいりあつやきたまご	たまご・とりにく			
	じゃがいもととうがんののもの	とりにく	とうがん・しょうが	じゃがいも・ごまあぶら・でんぷん	
	チンゲンサイのスープ	ベーコン・とうふ	たまねぎ・チンゲンサイ	あぶら	
7 (水)	うどん			こむぎこ	643 kcal 22.3 g 20.4 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たなばたうどんじる	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ・オクラほししいたけ	でんぷん	
	かんしょみしまコロッケ	とうにゅう・だいずこ		さつまいも・あぶら・こむぎこ・こめこ	
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ		
8 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	596 kcal 20.7 g 15.6 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソース	とうふ・とりにく	たけのこ・にんじん・はねぎ・トマトにんにく・しょうが	あぶら・ごまあぶら・さとう	
	はるさめのちゅうかいため	ハム	こまつな・はくさい・にんじん・しょうが	はるさめ・ごまあぶら	
	れいとうみかん		みかん		
9 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	563 kcal 22.3 g 14.0 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・いとこんにゃく・さとう	
	みそしる	みそ・わかめ	だいこん・こまつな		
	アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま	
12 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	584 kcal 26.0 g 19.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	タコライスのご	ぶたにく・チーズ	トマト・たまねぎ・にんじん・にんにく	あぶら	
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも・あぶら	
13 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	693 kcal 28.2 g 21.2 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにくしょうが・もも	あぶら・ごま・さとう	
	ゆでとうもろこし		とうもろこし		
	わかめスープ	とりにく・かまぼこ・とうふ・わかめ	たまねぎ・たけのこ・はねぎ	ごまあぶら	

JAよりいただいた三島ばれいしよです♪

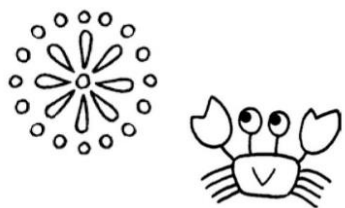


2年生が全校分のとうもろこしを皮むきしてくれます★

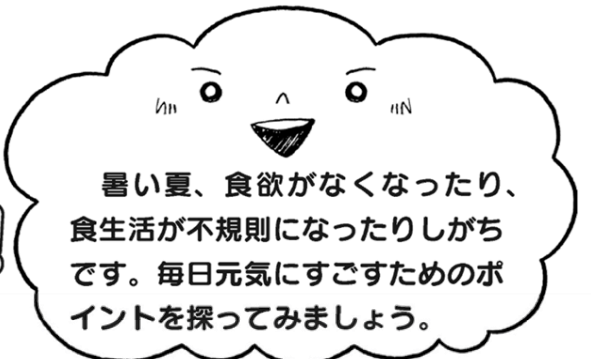


ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようしとどの おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
14 (水)	あげパン (きなこあじ)	だっしふんにゆう・きなこ		こむぎこ・ショートニング・あぶらさとう	604 kcal 21.1 g 19.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	ポトフ	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ	じゃがいも	
	フルーツジュレ		もも・パイン・みかん・りんご	アセロラゼリー	
15 (木)	キムチチャーハン			こめ・むぎ	539 kcal 21.9 g 18.9 g 2.6 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	やきぎょうざ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・あぶら・さとう	
	ちゅうかサラダ		きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ごまあぶら・さとう・ごま	
	にくだんごスープ	とりにく・だいず	たまねぎ・だいこん・はねぎ	パンこ・でんぷん	
16 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	584 kcal 28.0 g 19.5 g 2.1 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	さばのピリッとやき	さば	しょうが		
	だいずのいそに	だいず・ひじき	たけのこ・にんじん・さやいんげん	こんにやく・あぶら・さとう	
	なつやさいのみそしる	ぶたにく・みそ	なす・たまねぎ・オクラ・とうがん	じゃがいも・ごまあぶら・ごま	
19 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	622 kcal 23.0 g 19.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	マーボーナス	ぶたにく・とりにく・だいず・みそ	なす・たまねぎ・にんじん・たけのこ・はねぎ しょうが・にんにく	あぶら・さとう・でんぷん	
	ちゅうかコーンスープ	たまご・とうふ・わかめ	にんじん・とうもろこし	でんぷん	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
20 (火)	★ふるさと給食の日★ 三島市や近隣市町でとれた新鮮な野菜をたくさん使用しています。味わって食べましょう。				663 kcal 21.8 g 19.1 g 2.7 g
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	なつやさいかレー 	とりにく・だっしふんにゆう・チーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト グリンピース・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ		
	ツナサラダ	まぐろみずに	きゅうり・とうもろこし	さとう	
	くだもの		すいか		

\*都合により献立内容を変更する場合があります。

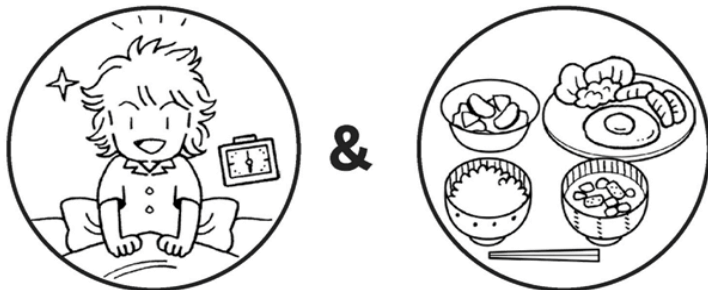


# 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



## 元気ポイント1

### まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは…  
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



## 元気ポイント2

### 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



## 元気ポイント3

### 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。