

7がつ こんだてよていひょう

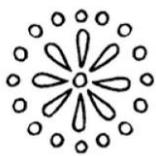


三島市立北小学校

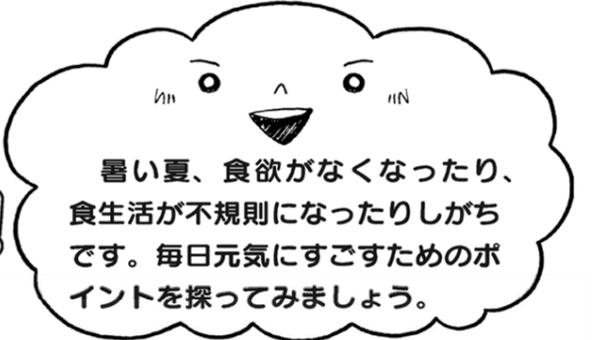
ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだにおもに体をつくるものとなる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようしとのおもに体の調子を整えるものとなる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのものとなる食品 <small>しよくひん</small>	
1 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	663 kcal 25.8 g 21.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーナス	ぶたにく・とりにく・だいず・みそ	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			
4 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	609 kcal 23.9 g 22.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりそぼろいりあつやきたまご	たまご・とりにく		さとう・あぶら・でんぷん	
	じゃがいもとうがんののもの	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	
5 (火)	三島ばれいしょ JAさんから三島市の特産物「三島ばれいしょ」を無償でいただきました。三島ばれいしょをたっぷり使ったそばろにを作ります。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	670 kcal 24.9 g 21.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいものそばろに	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうがほししいたけ	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう	
	みそしる	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・なす・はねぎ		
	なっとう	なっとう			
ソフトめん			こむぎこ		
6 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			617 kcal 24.5 g 18.3 g 2.4 g
	ミートソース	とりにく・だいず・チーズ だっしふんにゅう・ヨーグルト	たまねぎ・トマト(かんづめ)にんじん マッシュルーム・セロリ・にんにく しょうが・パセリ	こむぎこ・バター・あぶら・さとう	
	グリーンサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	ごま・あぶら・さとう	
	れいとうみかん		みかん		
	ソフトめん			こむぎこ	
7 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	639 kcal 21.5 g 16.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじフライ	あじ		こむぎこ・パンこ・あぶら	
	ごまいりソース			ごま・さとう	
	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		
	たなばたじる	とうふ・たらすりみ	にんじん・オクラ・かぼちゃ	でんぷん	
	たなばたゼリー	かんてん	ぶどうかじゅう・レモンかじゅう みかんかじゅう	さとう	
8 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	662 kcal 23.6 g 24.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ(1人2個)	とりにく	にんにく・しょうが	こむぎこ・でんぷん・あぶら	
	こんにやくいため		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ごまあぶら・さとう	
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	じゃがいも	
11 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	709 kcal 28.4 g 27.0 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぷん・あぶら ごま・さとう	
	にびたし	あぶらあげ・ひじき	キャベツ・こまつな	さとう・あぶら	
	みそしる	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
12 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	629 kcal 21.2 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・トマトピューレ 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	
	くだもの		すいか		
13 (水)	あげパン(きなこあじ)	だっしふんにゅう・きなこ		こむぎこ・ショートニング・あぶら さとう	623 kcal 25.9 g 23.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
	ポトフ	ぶたにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	
	ヨーグルト	ヨーグルト			

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〉	
		おもに体をつくるものになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>からだちようしとどの</small>	おもにエネルギーのものになる食品 <small>しよくひん</small>	
14 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	607 kcal 28.5 g 19.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	
15 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	628 kcal 27.6 g 19.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	2年生が全校分のとうもろこしを皮むきしてくれます★ 		
	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・とうふ・わかめ	たまねぎ・たけのこ・はねぎ	ごまあぶら	
19 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	595 kcal 24.1 g 21.4 g 1.9 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	とりにく	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	ごまあぶら・こんにやく・じゃがいも でんぷん	
20 (水)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	674 kcal 27.8 g 29.8 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフリッター (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも・おきあみ・あおきのり		こむぎこ・でんぷん・こめこ・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		
	のりふりかけ	あおのり		ごま・さとう	
21 (木)	★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。 				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	679 kcal 22.1 g 19.5 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なつやさいカレー 	とりにく・だっしふんにゅう・チーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト グリーンピース・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。