



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
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょうじょう</small>	
3 (火)	ちゅうかさいはん	★こめ・ごま・むぎ・ごまあぶら	☆ぶたにく	★こまつな・☆たけのこ	617 kcal 23.5 g 20.4 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	やきぎょうざ	ごむぎこ・パンこ・でんぷん・こめこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ニラ・ねぎ ふるねしょうが・にんにく	
	ポテトのごまドレッシング	★じゃがいも・ごま・ごまあぶら		きゅうり	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	☆とうふ・たまご	とうもろこし(かんづめ)・★はねぎ にんじん・☆ほししいたけ	
4 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			620 kcal 27.9 g 24.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さかなのからしマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ		
	にびたし	あぶら	☆あぶらあげ・☆ひじき	★こまつな・キャベツ	
	ぐだくさんじる	★じゃがいも	☆なまあげ・みそ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
のりふりかけ	ごま	のり			
5 (木)	たなばたこんだて				621 kcal 17.0 g 18.8 g 2.1 g
	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	★さつまいも・あぶら・ごむぎこ・こめこ	とうにゅう・だいすこ		
	ビーンズサラダ	ごまあぶら	だいす	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・えだまめ	
たなばたそうめんじる		かまぼこ・ゆば	★たまねぎ・オクラ・★はねぎ ☆ほししいたけ		
たなばたゼリー		とうにゅう・かんてん	みかんかじゅう・メロンかじゅう・		
6 (金)	ちゅうかめん	☆こむぎこ			652 kcal 26.4 g 20.1 g 3.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ジャージャーめんつけじる	でんぷん・ごま・あぶら	☆ぶたにく・だいす	★たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ・にんじん ☆ほししいたけ	
	もやしとコーンのちゅうかあえ	ごまあぶら		☆もやし・とうもろこし・きゅうり りんご	
9 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			602 kcal 25.4 g 19.5 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	やきにく	ごま・あぶら	☆ぶたにく	★たまねぎ・ピーマン・にんじん もも(かんづめ)・にんにく・しょうが	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	
	ワカメスープ	あぶら	ナルト・わかめ	★たまねぎ・えのきだけ・にんじん	
10 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			562 kcal 20.3 g 19.1 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふのやさいあんかけ				
	あげだしとうふ	あぶら・でんぷん	とうふ・ゼラチン・だいすこ		
	やさいあん	でんぷん		★たまねぎ・☆たけのこ・★しめじ・にんじん さやいんげん	
	きゅうりのかりかりづけ	ごま・ごまあぶら		きゅうり・たくあん(だいこん)	
みそじる		☆あぶらあげ・みそ・あさり	キャベツ・★はねぎ		
のりのつくだに	でんぷん	☆のり			
11 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			606 kcal 26.8 g 19.0 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	ごま・ごまあぶら	さば	にんにく・しょうが	
	にびたし		☆あぶらあげ	キャベツ・★こまつな・★しめじ	
	みそじる	★じゃがいも	☆なまあげ・みそ・くわがめ	★たまねぎ・★はねぎ	
れいとうみかん			☆みかん		
12 (木)	ツナごはん	★こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	☆たけのこ・にんじん・さやいんげん	601 kcal 28.7 g 19.4 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご		☆たまご		
	ごもくまめ	こんにゃく	だいす・とりにく・ちくわ・こんぶ	ごぼう・にんじん・グリーンピース	
	みそじる		☆とうふ・みそ	なめこ・★はねぎ	
ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーかじゅう		
13 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			633 kcal 23.3 g 21.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・あぶら・ごむぎこ・ライむぎこ	ししゃも		
	きりぼしだいこんとぶたにくの いために	ごま・あぶら	☆ぶたにく・さつまあげ	☆おやし・キャベツ・きりぼしだいこん	
けんちんじる	★じゃがいも・こんにゃく・でんぷん	☆とうふ・とりにく	とうがん・ごぼう・★はねぎ・にんじん		

※食材の☆印は県産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

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
		〈きいろのなかま〉	〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだから</small>	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>	
17 (火)	キャロットライス	★こめ・むぎ・オリーブオイル	だいず	★にんじん	604 kcal 18.6 g 17.6 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ホワイトソース	☆こむぎこ・バター・あぶら	とりにく・★ぎゅうにゅう・しろはなまめ だっしふんにゅう	★たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
	ジャーマンポテト	★じゃがいも・あぶら	ウィンナー	★たまねぎ・さやいんげん	
	すいか			すいか	
18 (水)	げんまいいりロールパン	☆こむぎこ・ショートニング・げんまい	だっしふんにゅう		608 kcal 22.4 g 19.7 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	メキシカンボークソテー				
	ソテー ポテトフライ	☆こむぎこ・バター・あぶら	☆ぶたにく・だっしふんにゅう・チーズ	★たまねぎ・マッシュルーム・にんじん	
	グリーンサラダ くだもの	★じゃがいも・あぶら		キャベツ・きゅうり・とうもろこし ★こまつな メロン	
19 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			510 kcal 24.5 g 14.6 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さわらのおこうじやき		さわら		
	おひたし			★こまつな・キャベツ・にんじん	
	みそしる		☆とうふ・みそ・くわかめ	★たまねぎ・★はねぎ	
ミニトマト			ミニトマト		
20 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			655 kcal 24.2 g 26.1 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりにくのだいずのナッツあえ	カシューナッツ・でんぷん・あぶら	とりにく・だいず	しょうが	
	さんしょくあえ	ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	みそしる		みそ・☆あぶらあげ	たまねぎ・★なす・★はねぎ	
23 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			701 kcal 19.0 g 19.0 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	なつやさいかレー	カレールウ・あぶら	とりにく・だっしふんにゅう・チーズ	★たまねぎ・なす・★かぼちゃ・グリーンピース トマト・にんじん・にんにく・しょうが	
	ふくじんづけ			だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・なたまめ・しそ	
	フルーツジュレ			みかん・パイナップル・もも りんご(かんづめ)・アセロラかじゅう	

※食材の☆印は県内産の食材、★は三島産の食材を使用しています。

JAの教育活動の一つとして、みなさんに三島市の農業について知り、興味をもってほしいと、三島市産のじゃがいも(三島馬鈴薯)を無償でいただきました。

おやつ、その前に...

もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分でおやつを選んで食べる機会も増えます。おやつを食べる前に、次のことを気をつけましょう。

おやつは楽しみ程度に。時間と量を決めてから食べよう!

朝・昼・夕の食事をバランスよく食べていれば、一日の生活に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度にして、食べる時間と量を決めて、食事に影響が出ないようにしましょう。



運動をする人には食事を補う「補食」。必要な栄養を

「取りに行こう」!

スポーツをする人は、「おやつ=あまいもの」ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



水分補給と3つの約束

② 飲み物の種類に気をつけよう

ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。



① のどが渇く前に飲もう

汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



③ 飲みすぎに注意しよう

一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。



上手な水分補給で、熱中症を防ごう!



七夕と食べ物

7月7日は七夕です。この日は、年に1度だけ天で会える織姫と彦星の伝説にあやかり、裁縫など技芸の上達を願う日でした(もともとは欲しいものを願う日ではありません)。七夕は食べ物ともいろいろな関係があります。朝、さといもの葉の上にとまったしずくで墨をすり、筆で字を書くことと字が上手になるといわれたり、織姫が機を織る様子からそうめんを糸に見立てて食べたりします。また天で仲良く暮らしていた2人が、天の瓜を間違って割ってしまい、瓜から出た水があふれて天の川ができたというおはなしもあります。

