



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>しょくひん</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
1 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			645 kcal 26.2 g 24.4 g 2.4 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	カシューナッツ・でんぷん・あぶら	さわら・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・わかめ	★たまねぎ・★はねぎ	
2 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			621 kcal 25.1 g 22.0 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とりのゴマソースかけ				
	とりのこうみやき		とりにく	にんにく・しょうが	
	ゴマソース	ごま		トマトピューレ	
3 (水)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			551 kcal 22.2 g 15.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	カレイのこめこたつたあげ	こめこ	カレイ・かんてん	しょうが	
	ソース				
	おひたし			キャベツ・★こまつな・とうもろこし	
4 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			577 kcal 27.6 g 16.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	イカとキノコのホワイトソース	バター・☆こむぎこ	イカ・★ぎゅうにゅう・しろはななめチーズ	★たまねぎ・★しめじ・にんじん・にんにく パセリ	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら	だいず	きゅうり・キャベツ・とうもろこし・えだまめ	
	かこうこざかな	ごま	かたくちいわし		
5 (金)	たなばた献立				549 kcal 16.4 g 18.6 g 2.9 g
	わかめごはん	★こめ・むぎ	わかめ		
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまcroquette	★さつまいも・あぶら・こむぎこ・こめこ	とうにゅう・だいずこ		
	きゅうりのかりかりづけ	ごま		きゅうり・たくあん	
	たなばたそうめんじる	でんぷん	かまぼこ(タラ)・ゆば	★たまねぎ・オクラ・★はねぎ ☆ほししいたけ	
	ほしのデザート			パインアップル(シロップづけ) マンゴー(シロップづけ)・さくらんぼかしゅう	
8 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			686 kcal 27.9 g 21.2 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	やきにく	あぶら	☆ふたにく	★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	ごまあぶら・でんぷん タピオカ(かまぼこ)	☆とうふ・かまぼこ(タラ)・とりにく わかめ	★たまねぎ・☆たけのこ・★はねぎ	
9 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			571 kcal 26.2 g 19.9 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さけのキャロットやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	★にんじん	
	やさいのソテー	オリーブオイル		★こまつな・とうもろこし・★エリンギ	
	ポテトスープ	★じゃがいも・あぶら	ベーコン	★たまねぎ・★はねぎ	
10 (水)	ソフトめん	☆こむぎこ			595 kcal 25.3 g 18.5 g 3.9 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	つけナポリタン	でんぷん・オリーブオイル	☆ふたにく・ウィンナー・ベーコン だいず	★たまねぎ・トマト(かんづめ)・ピーマン マッシュルーム・にんにく・しょうが パセリ	
	みしまじゃがとっと	★じゃがいも・でんぷん・あぶら	さかなすりみ(ぐち)	★こまつな	
	もやしとコーンのちゅうかあえ	ごまあぶら・ごま		☆もやし・きゅうり・とうもろこし	
11 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			553 kcal 26.5 g 19.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	さばのしおやき		さば	しょうが	
	ごまあえ	ごま		キャベツ・★こまつな・にんじん	
	トマトとたまごのスープ	でんぷん・あぶら	たまご・ベーコン	★たまねぎ・トマト・ほうれんそう	

※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。

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〉 おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	〈あかのなかま〉 おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
	沖縄県立	暑い時期には暑い地域の食を見習ってみましょう！			
12 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			568 kcal 22.0 g 21.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	はるまき	こむぎこ・はるさめ・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・だいずこ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ とうもろこしこ・にら・ほししいたけ にんにく	
	ゴーヤチャンプルー	あぶら	☆とうふ・☆たまご・ぶたにく・ハム かつおけずりぶし	ゴーヤ	
	もずくスープ		もずく・とりにく	★たまねぎ・えのきだけ・★はねぎ	
	のりふりかけ	ごま	のり		
16 (火)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			597 kcal 21.7 g 20.1 g 2.0 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	でんぶん・あぶら	たまご・とりにく		
	じゃがいもとうがんののもの	★じゃがいも・でんぶん・ごまあぶら	とりにく	とうがん・しょうが	
チンゲンサイのスープ	あぶら	とうふ・ベーコン	★たまねぎ・チンゲンサイ		
17 (水)	げんまいいりロールパン	☆こむぎこ・げんまい・ショートニング	だっしふんにゅう		613 kcal 24.1 g 21.2 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	メキシカンポークソテー	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。			
	ソース	☆こむぎこ・バター・あぶら	☆ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう・チーズ	★たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ にんじん・グリーンピース	
	ポテトフライ	★じゃがいも・あぶら			
マカロニスープ	マカロニ・あぶら	ベーコン	★たまねぎ・★こまつな・にんじん・セロリ		
18 (木)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			694 kcal 26.0 g 23.2 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら コーンフラワー・ライむぎこ	ししゃも		
	ひじきのいために	ごま・あぶら	さつまあげ・だいず・☆ひじき	にんじん・さやいんげん	
	とんじる	★じゃがいも・こんにゃく	☆とうふ・☆ぶたにく・みそ	だいこん・ごぼう・★はねぎ・にんじん	
ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーかじゅう		
19 (金)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			650 kcal 21.5 g 16.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	あぶら・ごまあぶら	☆とうふ・とりにく・だいず	トマトピューレ・☆たけのこ・★はねぎ にんじん・にんにく・しょうが	
	じゃがいものちゅうかサラダ	★じゃがいも・ごま・ごまあぶら		きゅうり・とうもろこし・にんじん	
ずいか			ずいか		
22 (月)	むぎいりごはん	★こめ・むぎ			742 kcal 21.5 g 22.1 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう		★ぎゅうにゅう		
	なつやさいかレー	★じゃがいも・カレールッ・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・トマト にんじん・グリーンピース・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・しそ	
	うすらのたまご		☆うすらのたまご		
フルーツジュレ			もも・パインアップル・みかん 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。

みなさんの大好きなおやつは、一日の栄養を補う大切なものです。しかし、おいしいからといって、おやつを食べすぎると栄養がかたより、虫歯や生活習慣病につながります。ちょうどよいおやつの量を守って、楽しい夏休みを過ごしましょう！

おやつを上手にとるには？

その1 時間を決めて食べましょう。

時間を決めずじいたら好きなときにおやつを食べると、食事が食べられなくなってしまいます。食事は三食しっかり食べないと、夏バテの原因にもなります。おやつは時間を決めて食べましょう。



その3 栄養バランスを考えましょう。

甘いお菓子やスナック菓子だけがおやつではありません。くだものや乳製品、いも類や小魚などもおやつになります。これらの食品には食事で不足しがちなビタミンやミネラルが多く含まれています。おやつは栄養のバランスを考えてとりましょう。

〇一日のおやつのエネルギー目安量は200kcalです。下の絵を参考に、おやつを選んで

その2 量を決めて食べましょう。

お菓子には砂糖や油が使われています。このようなお菓子を食べ過ぎると、砂糖や油の取り過ぎになります。砂糖や油をとりすぎると、肥満や虫歯の原因にもなります。小皿に取り分けるなど、量を決めてから食べるようにしましょう。



200kcal(キロカロリー)の目安

