

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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
		＜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>しよくひん</small>	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>			
1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 20.6		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボーなす	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	なす・たまねぎ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・ピーマン しょうが・にんにく 		たけのこ	
	もずくのスープ	ごまあぶら	もずく・とうふ・なると  	えのき・はねぎ		とうふ なると	
	なつみかんゼリー	さとう		なつみかんかんづめ			
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 26.4		
	キャロットライス	こめ・むぎ		にんじん			
	とりにくのホワイトソース	バター・こむぎこ・あぶら 	とりにく・ぎゅうにゅう こなチーズ・スキムミルク 	たまねぎ・こまつな・マッシュルーム とうもろこし・にんにく・しょうが		バター こなチーズ ぎゅうにゅう スキムミルク	
	やさいのスープに		ウィンナー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ			
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし 			かたくちいわし	
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 26.5		
	ビビンバ	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		にくみそ	ごま・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・みそ		ぜんまい・にんにく	
		いりたまご	さとう・あぶら	たまご 			たまご
		ナムル	ごま・ごまあぶら			こまつな・キャベツ・にんじん	
わかめスープ		わかめ・ベーコン かまぼこ・とうふ  	たまねぎ・はねぎ	かまぼこ とうふ			
6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 19.9		
	カレーピラフ	こめ・むぎ・あぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース			
	ほしのコロック	じゃがいも・こむぎこ・パンこ コーンフラワー・あぶら みずあめ・でんぷん	ぶたにく・とりにく だいすこ 	たまねぎ		だいすこ	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		キャベツ・にんじん・とうもろこし			
	えのきとたまごのスープ	でんぷん	たまご・かまぼこ  	えのきたけ・はねぎ		たまご かまぼこ	
	たなばたデザート	さとう・みずあめ	かんてん	ブルーベリーかじゅう みかんかじゅう・レモンかじゅう			
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 23.1		
	ほしぶどうロールパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク 	ほしぶどう		スキムミルク	
	ツナサラダ	あぶら・さとう	きはだまぐろ	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし 		きはだまぐろ	
	じゃがいもとウィンナーのクリーム煮	じゃがいも・バター・こむぎこ  こなチーズ・スキムミルク	ベーコン・ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん グリーンピース 		ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	
	ブルーンヨーグルト		ヨーグルト 	ブルーンかじゅう		ヨーグルト	
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		554 26.8		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのキャロットやき	マヨネーズ (※)大豆油を使用しています  	さけ 	にんじん・パセリ		さけ マヨネーズ	
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいす さつまあげ  	にんじん・いんげん		だいす さつまあげ	
	みそしる		とうふ・みそ 	にんじん・キャベツ・こまつな		とうふ	
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665 25.6		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぷん あぶら	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しょうが さやいんげん			
	ぐだくさんじる		こんにゃく・とうふ あぶらあげ・みそ 	だいこん・にんじん・はねぎ		とうふ あぶらあげ	
	ミニトマト			ミニトマト 		ミニトマト	
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 23.3		
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・さとう	とりにく・ひじき	にんじん・さやいんげん・ほししいたけ			
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおだし  			たまご かつおだし	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし			
	けんちんじる	でんぷん	ぶたにく・こんにゃく・とうふ 	だいこん・にんじん しめじ・はねぎ		とうふ	
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 27.6		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	ぶたにく  	たまねぎ・パセリ			
	こふきいも		じゃがいも  	杉正農園さんの レッドムーンで 粉ふきいもを作ります			
	きのこのスープ		ベーコン	えのきだけ・しめじ・にんじん こまつな・だいこん			
のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり					

 **みしばれいしょは、JAみしまかんなみさんからプレゼントしていただきます!** 

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 (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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		
14 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		540 22.8	ホキ
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	しろみざかなの なんばんづけ	ホキのからあげ	でんぶん・あぶら	ホキ			
		なんばんだれ	ごまあぶら・でんぶん・さとう		たまねぎ・ねぶか		
	にびたし		ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん しめじ		
みそしる			みそ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・はねぎ			
15 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		579 16.9	とうにゅう だいすこ
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	みしまかんしょコロッケ		さつまいも・こめこ・パンこ さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ			
	エリンギソテー		あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ		
	かきたまみそしる			たまご・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
かたぬぎシアチーズ		さとう	クリームチーズ・ぎゅうにゅう クリーム・スキムミルク	いちごかじゅう・レモンかじゅう			
16 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		615 24.6	バター こなチーズ スキムミルク トマト
	ソフトめん	こむぎこ					
		ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・こなチーズ スキムミルク	たまねぎ・にんじん・トマト トマトピューレ・パセリ にんにく・しょうが		
	ビーンズサラダ		ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・きゅうり・とうもろこし えだまめ		
	れいとうりんご		さとう		りんご		
19 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		586 23.7	なまあげ
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	なまあげのごもくに		でんぶん・あぶら・さとう	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・しょうが・ほしいたけ とうもろこし・いんげん		
	みそしる		じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ		
	ミルクプリン		さとう	ぎゅうにゅう・スキムミルク			
かつおぶりかけ		ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし				
20 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		632 19.9	トマト
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		なつやさいカレー ルウ	じゃがいも・あぶら・ルウ	ぶたにく	なす・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース・しょうが にんにく		
	グリーンサラダ		あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん		
	ふくじんづけ		さとう・ごま		だいこん・きゅうり・なたまめ・なす れんこん・しそのみ・しょうが		
とうにゅうアイス(ハニラ)		みずあめ・さとう・あぶら	とうにゅう				

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!



気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
---	---

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん(奈良県) ●
播州そうめん(兵庫県) ●
半田そうめん(徳島県) ●

●小豆島そうめん(香川県)
●島原そうめん(長崎県)

三島ばれいしょの日

7月9日(金)のじゃがいものそぼろ煮に使用する「三島馬鈴薯」は、JA三島函南さんから教育活動助成事業の一環として無償で提供していただきます。

7月の給食は14回です。