





CARC			おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー	
### 1	ひづけ	こんだて	くきいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	(kcal) たんぱく質	
1 (元)			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	/ \	
1		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
*** *** *** *** *** *** *** *** *** *	(木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			597	
● 14 0 2 2 7 日本的的		マーボーなす	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ	ほししいたけ・ピーマン 🛕		たけのこ
### SCHOOLS   Part		上 赤くのフープ	ごまなごこ	±ボノ・トラぶ・たると <b>○</b> ※		20.0	とうふ
### ### #############################				+ 6. C D M · M & C → 10.		-	なると
中のファトライス		3 , ,	900	ギゅうにゅう	עשר מינומינו אינו		
②	(金)		こゆ、わざ	ל שואל ש	-/   \		
②		+ V U 9 F J 1 X			ICN UN		バター
### PEP P P P P P P P P P P P P P P P P		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 箇		26.4	こなチーズ ぎゅうにゅう
### 25 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		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		
おおいらに対し		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
(4)				ぎゅうにゅう			
おかのスープ   おからにゅう   おからのがけ・みぞ   まれらん・いんけん しゅうが   おからのがが・みぞ   まれらん・にんし・はねぎ   まならにゅう   おからのが・みぞ   まれらん・にんし・はねぎ   まならにゅう   まならにゅっ		ビビンバ にくみそ いりたまご	ごま・ごまあぶら・さとう さとう・あぶら				たまご
### 25   199   1	$\Box$		C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	わかめ・ベーコン 🗪 💥			かまぼこ
プレーピラフ				11.414C . C 1111	101de		とうふ
(日のコロック	Carl Carl		こめ・おぎ・あぶら		にんじん・たまねぎ・グリンピース	-	
おりまかってんがん   たりで   から   キャベツ・だんじん・とうもろこし   たまだ・から   キャベツ・だんじん・とうもろこし   たまだ・から   たまだ・から   キャベツ・だんじん・とうもろこし   たまだ・から   たまだ・から   カルボム	Je II.		じゃがいも・こむぎこ・パンこ	ぶたにく・とりにく			だいずこ
さらい あいら   たまご・かまいら   たまご・たいこら   たまご・たいこっ   たまご・たいこら   たまご・たいこう   たまご・たいここら   たまご・たいここら   たまご・たいここら   たまご・たいここら   たまご・たいここら   たまご・たいここら   たまご・たいここう				だいずこ	72.614.6		720192
大きな		フレンチサラダ					## <b>!</b>
### (### (### (### (### (### (### (###		えのきとたまごのスープ	でんぷん	たまご・かまぼこ 💛 🔾			
RUSE50 - ルバン		たなばたデザート	さとう・みずあめ	かんてん			
### 1		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
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			スキムミルク
ひゃがいもとウィンナーのクリーム域		ツナサラダ	あぶら・さとう	きはだまぐろ			きはだまぐろ
プルーンヨーグルト		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(造) こなチーズ・スキムミルク	ベーコン・ウィンナー 🎏	たまねぎ・にんじん		スキムミルク
### 200 日本		 プルーンヨーグルト					
さけのキャロットやき マヨネーズ   図 さけ   こんじん・バヤリ   554   268   273   273   268   273		ぎゅうにゅう					
(水) ひじきのいために あぶら・さとう ひしき・だいず さつまあげ にんしん・いんけん とうふ みとしる とうふ・みそ にんしん・いんけん とうふ みしまばれいしょは、JAみしまかんなみさんからブレゼントしていただきます! とうふ かきいりごはん こめ・むぎ じゅがいものそほろに しゅがいも・さとう・でんぶん ぶたにく たまねぎ・にんじん・しゅうが さやいんげん にんじん・にんじん・はねぎ こトマト なっとう 窓 たいこん・にんじん・はねぎ ミニトマト なっとう 窓 からにゅう ぎゅうにゅう きゅうにゅう でんてきこみごはん こめ・むぎ・さとう とりにく・ひしき にんじん・さやいんげん・ほししいだけ あっやきたまご さとう・あぶら たまご・かつおだし っぱんだきこみごはん こめ・むぎ・さとう とりにく・ひしき にんじん・さやいんげん・ほししいだけ あっかきたまご さとう・あぶら たまご・かつおだし っぱんだっとんじん・こんじん・こんじん・こんじん・こんじん・こんじん・こんじん・こんじん・	(木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
(大)		さけのキャロットやき		さけ	にんじん・パセリ		
A			(X/人立加 Z 反吊 C C V R S	ひじき・だいず	   こんしゃん・ん \		だいず
### Part   Pa			(B)(3)(9) (C(9)	6 J 5 Ø 1 J			
### ### #############################		みそしる	No.				とつら
● おさいりごはん こめ・むぎ じゃがいものそぼろに じゃがいもっさとう・でんぶん ぶたにく たまねぎ・にんじん・しゅうが さやいんげん そだくさんじる あぶらあげ・みそ だいこん・にんしん・はねぎ ミニトマト まっとう あっとう ぎゅうにゅう ごもくだきこみごはん こめ・むぎ・さとう とりにく・ひじき にんじん・さやいんげん・ほししいだけ あつやきたまご さとう・あぶら たまご・かつおだし ○ □ こまっな・キャベツ・とうもろこし けんちんじる でんぶん ぶたにく・こんにゃく・とうぶ しかじ・はねぎ こまっな・カイツ・とうもろこし けんちんじる でんぶん ぶたにく・こんにゃく・とうぶ しかじ・はねぎ しかり・はねぎ ブルーベリー せリー さとう かんてん ブルーベリー ぎゅうにゅう むきいりごはん ふがたにく でんじゅう かんてん ブルーベリー きゅうにゅう むきいりごはん あぶら・さとう ぶたにく たまねぎ・パセリ さららい かんてん ブルーベリー きゅうにゅう むきいりごはん あぶら・さとう ぶたにく ○ ○ たまねぎ・パセリ とうふ 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 とうぶ いたにく・こんじゅく・こんじゅく・こんじゅく・こんじゅく・こんじん こまねぎ・パセリ とうぶ かんてん ブルーベリー きゅうにゅう むきいりごはん あぶら・さとう ぶたにく ○ ○ たまねぎ・パセリ とうぶ かたしん こまつな・だいこん そこのこ スープ ペーコン ぶんだいこん えこめ ただいこん こまつな・だいこん こまり ではい ひじ・にんじん こまり ない これにない こまり こまり ではい アイ・コン これにない こまり ではい かい これにない こまり	三島ばれいしょの日		<b>ジ みしまばれいしょは、J</b>	Aみしまかんなみさんからブレ 	ゼントしていただきます! 🧠		
(金) (金) (金) (元くさんじる	Zono	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
(金) (金) (金) (売している)に あぶら (こんにゃく・とうふ) あぶらあげ・みぞ (またいこん・にんじん・はねぎ まニトマト (まニトマト) (まっとう) (まっとうふ) (まっとう) (まっとう) (まっとう) (まっとう) (まっとうふ) (まっとう) (まっとう) (まっとう) (まっとうん) (まっとうん) (まっとうん) (まっとうん) (まっとうん) (まっとうん) (まっとの)		むぎいりごはん 					
でたくさんじる	9	じゃがいものそぼろに		ぶたにく			
ミニトマト   コン   コン   コン   コン   コン   コン   コン   コ		ぐだくさんじる					
でっとう	$\bigcirc$	ミニトマト		י עונט ביוניונע	ミニトマト		
で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 ○ □		なっとう		なっとう ※			なっとう
12 (月)		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563 23,3	
12 (月) ではあえ にま・さとう にまつな・キャベツ・とうもろこし だいこん・にんじん しめじ・はねぎ ブルーベリーゼリー さとう かんてん ブルーベリー ぎゅうにゅう きゅうにゅう ぎゅうにゅう が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 にふきいも じゃがいも だよ風音との レドムンで からさいも きのこのスープ ベーコン ぶんしたしかじ・にんじん こまつな・キャベツ・とうもろこし だいこん だいこん だいこん かつおだし とうふ かつおだし とうふ だいこん だいこん だいこん だっちんじん こまつな・だいこん 619 27.6		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		
(月) ごまあえ	12	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおだし 🔿 😋			
プルーベリーゼリー   さとう   かんてん   ブルーベリー   ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   がたにくのソースいため   あぶら・さとう   ぶたにくのソースいため   あぶら・さとう   ぶたにく   しゅがいも   でまねぎ・パセリ   619   27.6   きのこのスープ   べーコン   えのきだけ・しめじ・にんじん   こまつな・だいこん   でまつな・だいこん   でまつな・だいこん   でまつな・だいこん   でまつな・だいこん   である。	(月)	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
プルーベリーゼリー   さとう   かんてん   ブルーベリー   ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   ぶたにくのソースいため   あぶら・さとう   ぶたにく   でっかいも   でっかいものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでも		けんちんじる	でんぷん	ぶたにく・こんにゃく・とうふ※			とうふ
ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   できいりごはん   こめ・むぎ   でまねぎ・パセリ   でふきいも   じゃがいも   でまねぎ・パセリ   であるいも   でもがいも   でもがいもん   でもがいるしまっな・だいこん   でもでもできます   でもでもでもできます   でもでもできます   でもでもできます   でもでもできます   でもでもでもできます   でもでもでもできませんの   でもでもでもでもでもでもできます   でもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもで		ブルーベリーゼリー	さとう				
13 (火) こふきいも		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
(火)     こふきいも     じゃがいも	(火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
(火)     こふきいも     じゃがいも     **F正農園さんの レッドムーンで 粉ふきにもを作ります。     えのきだけ・しめじ・にんじん こまつな・だいこん		ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう		たまねぎ・パセリ		
こまつな・だいこん		こふきいも		レッドムーンで			
		きのこのスープ		ベーコン 粉ふきいもを作ります。	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	<b>თ</b> り			

ひづけ         こんだて         〈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         おもに体をつくるもとになる食品         おもに体の調子を整えるもとになる食品           ぎゅうにゅう         ぎゅうにゅう         ぎゅうにゅう           むぎいりごはん         こめ・むぎ         ホキ           しろみさ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           にびたし         ごまあぶら・でんぶん・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           ぎゅうにゅう         ぎゅうにゅう         ぎゅうにゅう           むぎいりごはん         こめ・むぎ         とうまいも・こめこ・パンことう・あぶら           みしまかんしょコロッケ         さつまいも・こめこ・パンことうにゅう・だいすこ         エリンギ・キャベツ	(kcal) たんぱく質 (g) 540 22.8	食もつ アレルギー ホキ あぶらあげ
ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   でもぶん・あぶら   ホキのからあげ でんぷん・あぶら   ホキのからあげ でんぷん・あぶら   ホキのからあげ でんぷん・さとう   たまねぎ・ねぶか   にびたし   こま・さとう   こまっな・キャベツ・にんじん しめじ   みそ・あぶらあげ・わかめ   だいこん・はねぎ   ぎゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう・だいずこ   できゅうにゅう   できゅうにゅう・だいずこ   できゅうにゅう・だいずこ   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう・だいずこ   できゅうにゅう   できゅうにゅう・だいずこ   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう・だいずこ   できゅうにゅう・だいずこ   できゅうにゅう・だいずこ   できゅうにゅう・だいずに   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう・だいずに   できゅうにゅう   できゅうにゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう   できゅうにゅう	540 22.8	
### できいりごはん	22.8	
14 (水)	22.8	
14 (水) なんばんづけ なんばんだれ ごまあぶら・でんぷん・さとう にびたし 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 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さつまいも・こめこ・パンこ とうにゅう・だいずこ ※ コンボンニ などう・あぶら	22.8	
はんはんだれ	22.8	あぶらあげ
このにし   こま・さこう   しめじ   おそ・あぶらあげ・わかめ   だいこん・はねぎ   ぎゅうにゅう   ぎゅうにゅう   さっきいりごはん   みしまかんしょコロッケ   さつまいも・こめこ・パンこ   とうにゅう・だいずこ   さっきい   さっきい	579	あぶらあげ
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう むきいりごはん 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 とうにゅう・だいすこ さとう・あぶら	579	あぶらあげ
<ul> <li>むぎいりごはん</li> <li>みしまかんしょコロッケ</li> <li>さつまいも・こめこ・パンこ さとう・あぶら</li> <li>エリンボッニ</li> <li>エリンボッニ</li> </ul>	579	
みしまかんしょコロッケ さつまいも・こめこ・パンこ とうにゅう・だいずこ ※ さとう・あぶら ************************************	579	
15   TUNTY =   までに   TUNTY =   T	579	
15 (木) エリンギソテー あぶら ベーコン エリンギ・キャベツ	579	とうにゅう だいずこ
	579 16.9	
たまご・みそ・わかめ () たまねぎ・はねぎ		たまご
かたぬきレアチーズ さとう クリームチーズ・ぎゅうにゅう いちごかじゅう・レモンかじゅう クリーム・スキムミルク		クリームチーズ ぎゅうにゅう クリーム スキムミルク
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	615 24.6	
ソフトめん こむぎこ		
16 (金) ミートソース 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 だまねぎ・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		バター こなチーズ スキムミルク トマト
		だいず
れいとうりんご さとう りんご ぎ		りんご
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		
むぎいりごはん こめ・むぎ		
なまあげのごもくに でんぷん・あぶら・さとう なまあげ・ぶたにく・みそ ※ にんじん・しょうが・ほししいたけとうもろこし・いんげん	586	なまあげ
(月) みそしる じゃがいも わかめ・みそ たまねぎ・しめじ	23.7	
ミルクプリン さとう ぎゅうにゅう・スキムミルク 管		ぎゅうにゅう スキムミルク
かつおふりかけ ごま・さとう かつおぶし・いわしぶし		かつおぶし いわしぶし
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		
むぎいりごはん	- 632 19.9	トマト
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		
ぶくじんづけ 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(バニラ) みずあめ・さとう・あぶら とうにゅう		とうにゅう

## 7/1~8/31

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。





梅干し、塩飴なる



#### 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。



# たなばた

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ 糸に見立てて「そうめん」が食べられています。 暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を 通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。 日本には、全国各地にご当地そうめんがありま す。それぞれ味わいが異なりますので、機会があ れば、ぜひ食べ比べてみてください。

