

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) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
4年2組は三島めぐりのため、きゅうしょくはありません							
1 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	629 407	
	じゃことあおなのたきこみごはん	こめ・むぎ	ごま・あぶら	かつおぶし	ちりめんじゃこ		
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし	こんぶだし		
	エリンギとぎゅうにくのいためもの	さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく			エリンギ・キャベツ・たまねぎ にんじん・しょうが
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ	
2 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	601 410	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボーなす	でんぷん・さとう	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく とりにく・みそ			なす・たまねぎ・たけのこ・ピーマン にんじん・ほししいたけ・しょうが にんにく
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごま	なると	わかめ		チンゲンサイ・にんじん・はねぎ
	ソフトクリームヨーグルト	さとう			ヨーグルト		
5 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	676 361	
	ちゅうかどん	むぎいりごはん ぐ うずらのたまご	こめ・むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか			キャベツ・にんじん・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ・さやいんげん
	ぎょうぎ	でんぷん・さとう ぎょうぎのかわ	あぶら	ぶたにく			にら・たまねぎ・キャベツ しょうが
	おこのみまめ	もちげんまい・でんぷん さとう	あぶら	しろいんげんまめ			
6 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	603 335	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	ごま・さとう	ごま・ごまあぶら	さば			にんにく・しょうが
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいたい・さつまあげ	ひじき		にんじん・さやいんげん
	みそしる			あぶらあげ・みそ		かぼちゃ・えのきたけ・たまねぎ はだいこん	
7 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	684 338	
	ソフトめん	こむぎこ					
	カレーソース	カレールウ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ・にんじん・パセリ しょうが・にんにく・トマトペースト かぼちゃパウダー
	ほしのコロケ	じゃがいも・でんぷん こむぎこ・パンこ コーンフラワー・さとう	あぶら	とりにく・ぶたにく			たまねぎ
	コールスローサラダ	さとう	あぶら				キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
	たなばたデザート	さとう					ぶどうかじゅう・りんごかじゅう みかんかじゅう
8 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	654 399	
	わかめごはん	こめ・むぎ・あぶら			わかめ		
	ハンバーグの やさいあんかけ	とうふハンバーグ でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・とりにく おから			たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく
		やさいあんかけ でんぷん	あぶら	ハム			たけのこ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・さやいんげん
	ごまふうみとんじる	じゃがいも・こんにやく	ごま	ぶたにく・みそ			ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ
	かたぬきレアチーズ	さとう			クリームチーズ スキムミルク		いちごかじゅう・レモンかじゅう
そばろにつかうみしまばれいしょ(42kg)は、JAみしまかんみなみさんからプレゼントしていただきます♪							
9 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	626 324	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまばれいしょのそばろに	みしまばれいしょ (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・さやいんげん しょうが
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ		キャベツ・しめじ・はねぎ
	かつおふりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし			
	れいとうみかん						みかん(じゅたろう)

お知らせ

- 7/1 (木) ●
- 4年2組は、校外学習(三島めぐり)があります。
- お弁当の用意をお願いします。



三島馬鈴薯の日

7/9 (金) の「三島馬鈴薯のそばろ煮」に使用するじゃがいもは、JA共済地域農業活性化促進助成事業の一環として、JA三島函南さんよりプレゼントしていただきます。

三島馬鈴薯は、箱根の山間地で栽培されたじゃがいもで、県外にも出荷されている三島の有名な特産品です。



- ★ 今月の給食は14回です
- ★ 12日から20日は、裏面をご覧ください
- ★ 献立は天候等により、変更になることがあります



暑い夏を元気に過ごすため、毎日の生活リズムを大切に



早寝



早起き



朝ごはん

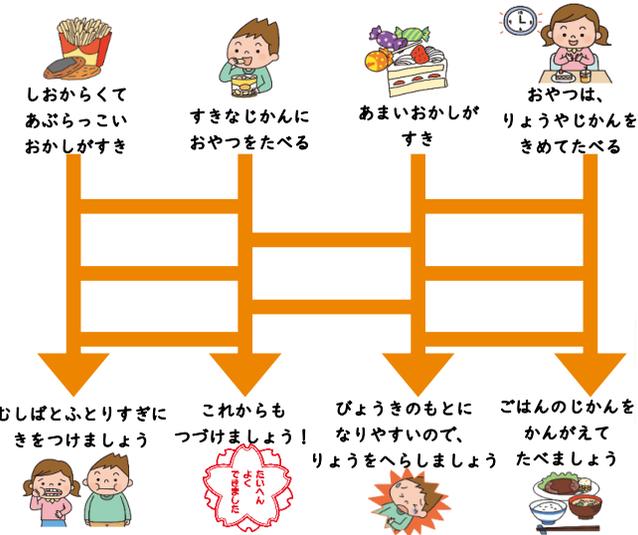
ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞		おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞		おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞	
12 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	632 346
	さくらごはん	こめ・おぎ					
	さけのキャロットやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		にんじんペースト・パセリ	
	きりぼしだいこんのソースいため		あぶら	ぶたにく	こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		こまつな・たまねぎ	
13 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	636 334
	むぎいりごはん	こめ・おぎ					
	さわらのレモンソースあえ	じゃがいも・でんぶん さとう	あぶら	さわら・だいず		レモンかじゅう・ねぶかねぎ	
	にびたし					こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	なめこ・はねぎ	
14 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	638 321
	むぎいりごはん	こめ・おぎ					
	マーボーどうふ	でんぶん	ごまあぶら あぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ		たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・しょうが・にんにく	
	ちゅうかさラダ	さとう	ごま・ごまあぶら			キャベツ・レタス・きゅうり とうもろこし	
	ひらいのすいか					すいか	
15 (木)	<b>ダブルポテトのジャーマンふうには、「みしまばれいしょ」と「レッドムーン」という2しゅるいのじゃがいもをしようします。「レッドムーン」はかわがあかく、みはきいろで、まるでちいさなさつまいものようなすがたがとちょうのじゃがいもです。</b>						
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	657 306
	シーフードピラフ	こめ・おぎ	あぶら	えび・いか		とうもろこし・にんじん・にんにく グリーンピース	
	ダブルポテトのジャーマンふう	じゃがいも (みしまばれいしょ) (レッドムーン)	バター	ベーコン	こなチーズ	たまねぎ・パセリ	
	カラフルボールスープ	でんぶん		ぎょにく・とうにゅう		チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ えのきたけ・かぼちゃ・にんじん	
	すりおろしりんごゼリー	さとう				りんご・りんごかじゅう	
セルフハンバーガー	げんまいりパン ハンバーグ オニオンソース やさいソテー	げんまい・こおぎ さとう さとう・でんぶん さとう	ショートニング ごま あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・マッシュルーム トマトピューレ		
16 (金)	かぼちゃととうにゅうのポタージュ		あぶら	とうにゅう・ベーコン しろはなまめペースト		かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	632 412
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	セルフハンバーガー	げんまいりパン ハンバーグ オニオンソース やさいソテー	げんまい・こおぎ さとう さとう・でんぶん さとう	ショートニング ごま あぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんにく・しょうが たまねぎ・マッシュルーム トマトピューレ	
	やきにくどん	むぎいりごはん やきにく	こめ・おぎ さとう	ごま・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ピーマン エリンギ・にんにく・しょうが りんご(かんづめ)	
	みそしる				あぶらあげ・みそ	わかめ キャベツ・はねぎ	
19 (月)	とうにゅうアイス	みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう			631 306
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	なつやさいカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・おぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく	かぼちゃ・なす・たまねぎ・トマト にんじん・しょうが・にんにく グリーンピース	
	ふくじんづけ		さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは	
	フルーツジュレ		みずあめ・さとう			みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・りんごかじゅう アセロラかじゅう	
20 (火)	なつやさいカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・おぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく	かぼちゃ・なす・たまねぎ・トマト にんじん・しょうが・にんにく グリーンピース	683 373
	ふくじんづけ		さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは	
	フルーツジュレ		みずあめ・さとう			みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・りんごかじゅう アセロラかじゅう	
	なつやさいカレー	むぎいりごはん ルウ	こめ・おぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく	かぼちゃ・なす・たまねぎ・トマト にんじん・しょうが・にんにく グリーンピース	
	ふくじんづけ		さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは	



**平井のすいか**  
三島市のとなりの町、函南町の平井地区で栽培されたすいかを「平井のすいか」と呼びます。火山灰を母体とする土壌、温暖な気候と昼夜の寒暖差がある土地で栽培される平井のすいかは、口いっぱい広がる甘さとシャリシャリとした食感が特徴です。甘くておいしいすいかを食べて、夏を感じてください♪

14日(水)の給食に登場します♪

**おやつのおみだくじゲームだよ!**



**おやつの食べ方を考えてみよう**

**おやつは食べる時間とりょうを考えて**

おやつは、食事の前に食べすぎたり、時間をきめずにだらだら食べたりすると大切な3度のごはんがきちんと食べられなくなります。おやつを食べるときは、時間やりょうをきめて食べるようにしましょう。

