



# 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
1 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					626 353
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのこうみあえ	でんぶん・さとう	ごまあぶら	さわら・だいず		ふるね・にら・にんにく	
	こまつなのごまあえ	さとう	ごま			こまつな・にんじん・キャベツ	
	とうがんスープ	でんぶん		かまぼこ		とうがん・えのきたけ・はねぎ	
2 (火) 	キムチチャーハン	こめ・むぎ さとう	あぶら	ぶたにく		はくさい・たまねぎ・にんじん グリーンピース・りんご・にんにく・ふるね	528 340
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぶん こめこ	ラード・あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ハムとキャベツのいためもの		あぶら	ポークハム やきちくわ		キャベツ・にんじん	
	もずくスープ		ごま	とうふ・かまぼこ	もずく	たまねぎ・はねぎ	
4 - 1 は 三 島 め ぐ り の た め 給 食 は あ り ま せ ん 。							
3 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					601 342
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも さとう・でんぶん	あぶら	だいず・ぶたにく		ふるね・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ とうふ		えのきたけ・こまつな	
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		
4 - 2 は 三 島 め ぐ り の た め 給 食 は あ り ま せ ん 。							
4 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					599 351
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あじフライ	パンこ・こむぎこ		あじ			
	ソース	さとう					
	きゃべつのごまあえ	さとう	ごま			キャベツ・にんじん・こまつな	
みそしる	じゃがいも		みそ		えのきたけ・たまねぎ・はねぎ		
4 - 3 は 三 島 め ぐ り の た め 給 食 は あ り ま せ ん 。							
5 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					662 342
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふのにくみそがけ (あげだしとうふ)	とうもろこし・でんぶん でんぶん	あぶら	とうふ だいずのこな		たけのこ・たまねぎ・はねぎ	
	あげだしとうふのにくみそがけ□ (にくみそ)	さとう・でんぶん	あぶら	ぶたにく・みそ		えのきたけ・にんじん・だいこん オクラ	
	あまのがわスープ			かまぼこ・なると かつおぶし		マンゴー・パイナップル	
たなばたゼリー	さとう						
8 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					657 311
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく・ぶたにく		たまねぎ・もやし・にんじん・もも缶 ピーマン・ふるね・にんにく	
	えだまめ					えだまめ	
	わかめスープ		あぶら・ごま		わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ とうもろこし・はねぎ	
くだもの					すいか		
9 (火) 	ソフトめん	ソフトめん					606 339
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ さとう	バター	ぶたにく	スキムミルク こなチーズ	たまねぎ・トマト・にんじん パセリ・ふるね・にんにく	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
10 (水) 	ツナピラフ	こめ・むぎ	あぶら	まぐろゆずけ		にんじん・たまねぎ・とうもろこし□ グリーンピース	520 390
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ベーコン	こなチーズ	パセリ	
	キャベツのスープ		ごま	ポークウインナー		えのきたけ・チンゲンサイ にんじん・キャベツ・パセリ	
アーモンドフィッシュ	みずあめ・さとう	アーモンド		かたくちいわし			

◎献立は天候等により、変更する場合があります。

11日からは裏面をご覧ください

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
3 年生は社会科見学のため給食はありません。					
11 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	マーボーなす	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく みそ ぎゅうにく	ふるね・にんにく・にんじん しいたけ・たけのこ・たまねぎ・ なす・はねぎ
	トマトとみしまばれいしょのスープ	じゃがいも		ベーコン	たまねぎ・トマト・パセリ
	ミルクプリン	プリンのもと		スキムミルク ぎゅうにゅう	
12 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	たちうおのフライ	こむぎこ・ばんこ		たちうお	
	たちうおフライ (なつやさいソース)	さとう	オリーブあぶら		にんにく・たまねぎ・ズッキーニ・なす トマト・ピーマン
	やさいスープ	じゃがいも		ベーコン	たまねぎ・えのきたけ・にんじん パセリ
	プルーンヨーグルト	さとう		ヨーグルト	プルーン
16 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	ふくめに	じゃがいも こんにやく・さとう		なまあげ とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん
	すましじる	やきふ			たまねぎ・こまつな・にんじん えのきたけ
	うずらのたまご			うずらのたまご	
	なっとう	さとう		なっとう・かつおぶし	
17 (水)	こくとういりロールパン	こくとう・こむぎこ	ショートニング		スキムミルク
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう
	タンドリーチキン			とりにく	ヨーグルト
	コーンポテト	じゃがいも	バター		ふるね・にんにく とうもろこし・パセリ
	ABCマカロニスープ	マカロニ		ベーコン	たまねぎ・えのきたけ・にんじん キャベツ・パセリ
18 (木)	ゆかりごはん	こめ・むぎ	あぶら		ゆかり
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう
	やきししゃも			ししゃも	
	きりほしだいこんと ぶたにくのいためもの			ぶたにく	ゆでほしだいこん・キャベツ にんじん
	つみれじる	でんぷん・さとう		いわし・たら・だいず	ごぼう・だいこん・にんじん・たまねぎ はねぎ
19 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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 カレールウ	あぶら	ぶたにく	スキムミルク こなチーズ
	フルーツジュレ	さとう・みずあめ			りんご缶・みかん缶・パイナップル缶 アセロラ果汁・りんご果汁

◎ 11日(木)と12(金)に使用する「みしまばれいしょ」は、三島市でとれる食材を知ってほしいとJA三島函南さんがプレゼントしてくれます。  
◎ 今月は、14回の予定です。

## どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

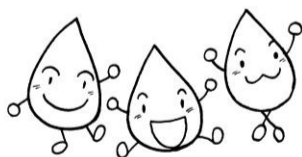
### 上手に水分補給をしましょう

#### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

#### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのは避けましょう。



### 飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。


糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



コレダケカー

休日の昼食  
〇〇だけ??

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおそろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。





めんだけ   菓子パンだけ   おにぎりだけ