



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)		
5年生は、自然教室のため給食がありません。							
2 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			625 367		
	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・でんぷん	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			
5年生は、自然教室のため給食がありません。							
3 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			651 371		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	いわしのソースあえ	さとう・でんぷん ばんこ	あぶら	いわし			
	にびたし					こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	くたくさんじる	じゃがいも・ こんにゃく		とうふ・あぶらあげ みそ	ごぼう・たまねぎ・はねぎ		
5年生は、自然教室のため給食がありません。							
4 (水)	ツナピラフ	こめ・むぎ	あぶら	まぐろゆすけ	にんじん・たまねぎ・とうもろこし・ グリーンピース		
	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	ポークウィンナー	こなチーズ	パセリ	
	キャベツのスープ		ごま	ベーコン		えのきたけ・チンゲンサイ にんじん・キャベツ・パセリ	
5 (木)	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 グリビ・スリngo・にんにく・ふるね		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん 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	
七夕 献立 6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			638 355		
	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)	とうもろこしでんぷん でんぷん	あぶら	とうふ だいずのこな			
	あげだしとうふのにくみそがけ (にくみそ)	さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・みそ		たけのこ・たまねぎ・はねぎ	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう	ごまあぶら ごま		きゅうり・とうもろこし		
	あまのがわスープ			かまぼこ・なると かつおぶし	えのきたけ・にんじん・だいこん オクラ		
9 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			630 304		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	とりのてりやき			とりにく		ふるね	
	なすのあげにびたし	さとう	ごまあぶら ごま			なす・ピーマン・ふるね・にんにく	
	かきたまじる	でんぷん		たまご	たまねぎ・だいこん・こまつな		
10 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			634 255		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	たちうおのなつやさいソースがけ (たちうお)	こむぎこ・ばんこ		たちうお			
	たちうおのなつやさいソースがけ (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・スッキーニ・なす トマト・ピーマン	
	ポテトスープ	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		
11 (水)	ソフトめん	ソフトめん			678 412		
	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
	りんごヨーグルト	さとう			スキムミルク かんてん	りんご	

◎献立は天候等により、変更する場合があります。

12日からは裏面をご覧ください

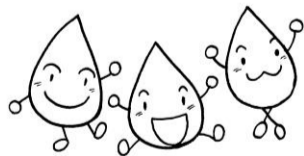
日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					627 308
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく		たまねぎ・もやし・にんじん・もも缶 ピーマン・ふるね・にんにく	
	えだまめ					えだまめ	
	わかめスープ		あぶら・ごま		わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ とうもろこし・はねぎ すいか	
くだもの							
6年生は、校外学習のため給食はありません。							
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					621 342
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ふくめに	じゃがいも こんにゃく・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 なっとう	さとう		うずらのたまご なっとう・かつおぶし			
17 (火)	コーンピラフ	こめ・むぎ	あぶら	とりにく・		にんじん・とうもろこし・グリーンピース たまねぎ	572 411
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぷん・さとう	ラード	とりにく・えんどうまめ かつおぶし		キャベツ・ふるね・にんにく	
	こまつなソテー		あぶら	ポークハム		こまつな・キャベツ	
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん パセリ	
アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま		かたくちいわし			
18 (水)	げんまいりロールパン	こむぎこ・さとう げんまい・グラニューとう	ショートニング		スキムミルク		614 307
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	煮込みハンバーグ (ハンバーグ)	さとう キャッサバでんぷん		とりにく・ぶたにく		たまねぎ・しょうが	
	煮込みハンバーグ (ソース)	さとう					
	みしまばれいしょのこぶきいも	じゃがいも					
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		
れいとうみかん					みかん		
19 (木)	ゆかりごはん	こめ・むぎ	あぶら			ゆかり	552 460
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきししゃも			ししゃも			
	ごまあえ	ごま・さとう				にんじん・こまつな・キャベツ	
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		
20 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					655 305
	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	かぼちゃ・なす・トマト・たまねぎ にんじん・グリーンピース・ふるね にんにく	
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		

◎ 3日(火)は、1年生保護者の方を対象とした試食会です。申込みをされた方は、ご参加ください。

◎ 18日(水)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。

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。



コレタケカー

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

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、多飲するはさげましょう。