



7月きゅうしょくよていこんだてひょう 2021

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのソースあえ	でんぶん・あぶら・パンこ・さとう	いわし	ふるね	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	しいたけ・こまつな	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボーなす	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・だいず・みそ	ふるね・にんにく・しいたけ・たけのこ たまねぎ・なす・はねぎ	
	はるさめスープ	はるさめ・ごまあぶら・ごま	ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	くだもの			すいか	
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきししゃも		ししゃも		
	ほうれんそうのピーナッツあえ	ピーナッツ・さとう		キャベツ・ほうれんそう	
	みそしる	じゃがいも	なまあげ・わかめ・みそ	はねぎ	
6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	まめじゃが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	にびたし			ほうれんそう・キャベツ・コーン	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・わかめ・みそ	しめじ	
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		698
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくの だいずトマトソースかけ	さとう・あぶら	とりにく・だいず	ふるね・たまねぎ・トマトピューレ	
	やさしいソテー	あぶら		ピーマン・にんじん・キャベツ	
	たなばたスープ	こめこ・でんぶん	ベーコン	にんじん・たまねぎ・こまつな	
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626
	げんまいいりしょくパン	こむぎこ・げんまい・ショートニング さとう	だっしふんにゅう		
	メキシカンポークソテー	バター・あぶら・じゃがいも こむぎこ	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレ・グリーンピース	
	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん・キャベツ・セロリ・パセリ	
	いちごジャム	さとう		いちご	
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	げんきどん	あぶら・さとう	ぎゅうにく・たまご	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・はねぎ・えのき	
	くだもの				
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	コーンピラフ	こめ・むぎ・あぶら		たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウインナー・こなチーズ	たまねぎ	
	トマトとたまごのスープ		たまご・ベーコン	たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
	くだもの			すいか	
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいぎょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
	だいこんと おさかなだんごのスープ	あぶら・でんぶん・さとう	ぎょにくすりみ・とうにゅう	だいこん・にんじん・しいたけ・しめじ はねぎ	

◎14日(水)からの献立は裏面をご覧ください

☆読書週間献立☆



5日から9日は、読書週間にちなんで、図書室の本に出てくる料理や食べものを献立に入れています。

- 5日「豆」から「ほうれんそうのピーナッツあえ」
- 6日「じゃがいもポテトくん」から「じゃがいも」
- 7日「たなばたものがたり」にちなんで「たなばたこんだて」
- 8日「小さなスプーンおばさん」から「マカロニスープ」
- 9日「キワさんのたまご」から「たまご」

図書室にあるから、探してみてね!



☆お知らせ☆

- ・14日(水)に使用するじゃがいもは静岡県JA教育活動助成事業により、JA三島函南から無償でいただくものです。
- ・今月の給食のじゃがいも、すいか、ゆでもろこしは坂小の畑で取れたものを提供する予定です。



日	献立名	おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
JA三島函南から無償でじゃがいもをいただきます！					
14 (水) ふるさと給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633
	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・あぶら でんぷん	ぶたにく	ふるね・にんじん・たまねぎ さやいんげん	
	ゆでもろこし みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	とうもろこし なす	
15 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		672
	キムタクごはん	こめ・むぎ・あぶら・ごまあぶら ごま	ぶたにく	はくさいキムチ・たくあん	
	ぎょうざ	あぶら・でんぷん・こむぎこ・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ポテまめちゅうかサラダ ちゅうかコーンスープ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら でんぷん	だいず とうふ・たまご	きゅうり しいたけ・コーン・たまねぎ・はねぎ	
16 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	ミートソース(めん)	こむぎこ			
	(く)	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず だっしふんにゅう・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ	
	ツナのドレッシングあえ くだもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ れいとうみかん	
19 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	あじフライ(ごまソース)	パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう ごま	あじ		
	むしキャベツ			キャベツ	
	みそしる こんぶのつくだに	じゃがいも ごま・さとう	あぶらあげ・みそ・わかめ こんぶ	だいこん	
20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674
	なつやさいカレー(ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	じゃがいも・あぶら	とりにく・だいず・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース パイン・みかん・もも・メロン	

◎今月の給食は14回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。献立の変更に伴いアレルギー対応が必要となる児童には、個別に連絡します。

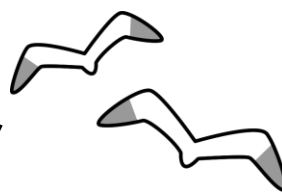
★ 夏休みがはじまります ★

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊したりして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

また、気温が急に上昇する時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食を抜くことによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかとは思いますが、熱中症予防のためにも朝食は必ずとるようにしましょう。また、水分補給もしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。



バテを防ぐ！食事のポイント



バランスのよい食事をする

偏った食事では、栄養も偏ってしまいます。量ではなく質を大切に、少量でも栄養バランスのよい食事をしましょう。

ビタミンB群、Cを多く

夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

冷たいものを食べ過ぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。

