



# 7月きゅうしょくよていこんだてひょう 2019

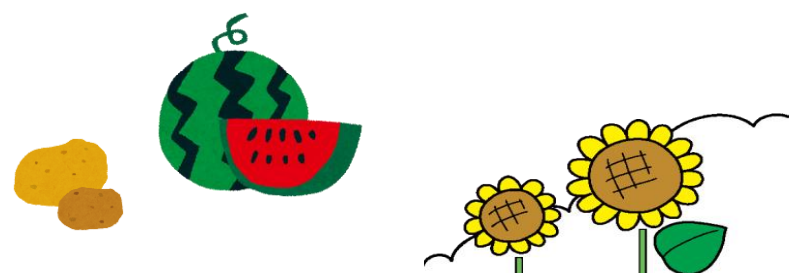
さかしょうがっこう

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 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	たかなチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	ツナ	ふるね・ねぎ・たかなづけ	
	ぎょうざ	こむぎこ・あぶら・でんぷん・こめこ	ふたにく	ふるね・にんにく・キャベツ・たまねぎ・にら	
	あおなとナッツのいためもの	バター・カシューナッツ		チンゲンサイ・キャベツ・エリンギ	
	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご・わかめ	たまねぎ・トマト	
2 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそばろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	ふたにく・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん	
	おひたし			こまつな・キャベツ	
	みそしる		なまあげ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボーなす	あぶら・でんぷん	ふたにく・だいず・みそ	なす・たまねぎ・ふるね・にんにく たけのこ	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら	ぎょにくすりみ	こまつな	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	コーン・きくらげ・はねぎ	
4 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やしししゃも		ししゃも		
	ふくめに	じゃがいも・さとう	なまあげ・とりにく	たけのこ・にんじん・しいたけ さやいんげん	
	みそしる		みそ・あぶらあげ	キャベツ・にんじん・こまつな	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
5 (金) ふるさと給食の日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		726
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	はこねせいろくぎゅうのチンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぷん さとう・ごまあぶら	ぎゅうにく	ふるね・にんにく・たけのこ・ピーマン	
	きりぼしだいこんのナムル	ごまあぶら・さとう・ごま	こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・きゅうり もやし	
	たなばたじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・オクラ	
	ふじさんゼリー	さとう			
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	こうやどうふのたまごとじ	さとう	こうやどうふ・とりにく・たまご	たまねぎ・にんじん・しいたけ	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう・ごま		きゅうり	
	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ	たまねぎ・はねぎ	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのミックスあげ	あぶら・さとう・でんぷん・じゃがいも	ふか・だいず	にんにく・ごぼう・ねぶかねぎ	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
みそしる		とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ		
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		699
	ソフトめんミートソース	ソフトめん・バター・こむぎこ あぶら	ふたにく・だいず・こなチーズ だっしふんにゅう	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウィンナー・こなチーズ	たまねぎ	
	くだもの			すいか	

◎11日(木)からの献立は裏面をご覧ください

☆お知らせ☆

- ・4日(木)は4・5年生は福島交流のため、給食はありません。
- ・5日(金)はふるさと給食の日です。  
箱根西麓牛と坂小のじゃがいもを使ったチンジャオロースの予定です。
- ・今月の給食には坂小の畑でとれたじゃがいも、すいかを提供します。



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)
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのソースあえ	でんぷん・あぶら・パンコ・さとう	いわし	ふるね	
	ごまあえ	ごま・さとう		キャベツ・こまつな	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・なす・しめじ・はねぎ	
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599
	カレーピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん	
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり	
	ラビオリスープ	ラビオリ		キャベツ・にんじん・こまつな・セロリー	
	くだもの			れいとうみかん	
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかとえびのチリソース	でんぷん・あぶら	えび・いか・だいず	ふるね・にんにく・たまねぎ・トマトピューレ	
	キャベツときゅうりのサラダ			キャベツ・きゅうり	
	えのきとたまごのスープ	でんぷん・はねぎ	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・はねぎ	
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	まめじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	こまつなのびたし			こまつな・にんじん・しめじ	
	かきたまみそしる	でんぷん 	たまご・とうふ・わかめ	たまねぎ	
くだもの			すいか		
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ		
	きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・あおのり	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ もやし・ピーマン	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	こざかな		
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675
	げんまいりパン	げんまいりパン			
	メキシカンポークソテー	あぶら・じゃがいも・バター・こむぎこ	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ	
	やさいスープ			キャベツ・にんじん・こまつな	
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいカレー	あぶら・じゃがいも	とりにく・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	
	フルーツあんじん	さとう	かんてん・ぎゅうにゅう	みかん・あまなつみかん・パイナップル	

◎今月の給食は15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。

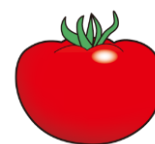
☆お知らせ☆

- ・17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。
- ・夏休み終了後の給食開始は9月2日(月)からです。

夏休みも「早寝」「早起き」「朝ごはん」で  
元気に過ごそう!!



季節の食べ物 夏



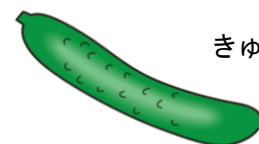
トマト

1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。



ピーマン

ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。



きゅうり

水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物、炒め物などで食べられます。