



7月きゅうしょくよていこんだてひょう 2018

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)	
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	ごまあぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいず・えび	ふるね・にんにく・しいたけ たけのこ・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかサラダ	あぶら・じゃがいも・さとう		きゅうり・にんじん	
	えだまめ			えだまめ	
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		561
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくとだいずのみそに	あぶら・じゃがいも・こんにやく・さとう	ぶたにく・だいず・みそ	だいこん・にんじん・さやいんげん	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	いわしのつみれじる	でんぷん・さとう	とうふ・まいわし	たまねぎ・ごぼう・にんじん・はねぎ	
4 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		676
	げんきどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく・たまご	だいこん・にんじん・こまつな・ごぼう	
	わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ・にら	
	すいか			すいか	
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やしししゃも		ししゃも		
	きりこんぶと ぶたにくのいためもの	ごまあぶら・さとう	ぶたにく・なまあげ・こんぶ	ふるね・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ	なめこ・たまねぎ・はねぎ	
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり		
6 (金) 七夕 献立	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ	こむぎこ・パリコ・あぶら	たちうお		
	かわりきんぴら	あぶら・さとう	ひじき・とりにく	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	たなばたじる		たらすりみ・たまご	だいこん・にんじん・しいたけ・オクラ	
	たなばたデザート	さとう・みずあめ	かんてん		
9 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663
	キャロットライス	こめ・むぎ・バター		にんじん	
	とりにくときのこの ホワイトソースかけ	バター・こむぎこ	とりにく・ぎゅうにゅう・こなチーズ	にんにく・エリンギ・しめじ・たまねぎ にんじん・パセリ	
	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	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・ごま・さとう	こざかな		
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのレモンじょうゆあえ	あぶら・さとう・でんぷん	さわら	ふるね・ねぶかねぎ・レモンじる	
	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		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・こまつな	
くだもの			れいとうみかん		
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		696
	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	ぶたにく・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	
	キャベツときゅうりのサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			すいか	

☆お知らせ☆
17日(火)のじゃがいもは
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。



☆ 12日からの献立は裏面をご覧ください。



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)
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	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	
	やさいのピーナッツあえ	ピーナッツ・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・はねぎ	
13 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	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・でんぶん・こめこ	ぶたにく	ふるね・にんにく・キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ	
	あおなといかのいためもの	あぶら・カシューナッツ・でんぶん	いか	チンゲンサイ・にんじん	
	トマトとたまごのスープ		ベーコン・たまご	たまねぎ・トマト・しめじ・こまつな	
17 (火) ふるさと給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		730
	ロールパン	ロールパン			
	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・にんじん・マッシュルーム トマトピューレ・パセリ	
	やさいスープ	あぶら		たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな	
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボーなす	あぶら・でんぶん	ぶたにく・だいず・みそ	なす・ふるね・にんにく・たまねぎ だけのご	
	ヘルシーサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう	くきわかめ	キャベツ・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	コーン・きくらげ・はねぎ	
	くだもの		すいか		
19 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578
	なめし	こめ・むぎ		あおな	
	さばのこうみやき	ごま・さとう	さば	ふるね・にんにく・にら	
	キャベツのソテー	バター		キャベツ・エリンギ・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	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	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
	かきたまじる	でんぶん	たまご・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
23 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689
	カレーごはん	こめ・むぎ			
	なつやさいかレー	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・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・パイン・ぶどう	

☆お知らせ☆

◎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。

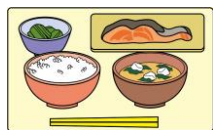
- ・3日(火)4年生は三島めぐりのため、給食がありません。
- ・17日はふるさと給食の日です。
- ・7月の給食には坂小の畑でとれたじゃがいも、すいかを提供します。
- ・夏休み終了後の給食開始は9月3日(月)からです。



夏ばてを防ぐ！ 食事のポイント

1 栄養バランスのよい食事を

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。



2 ビタミンB群、 ビタミンCを多く

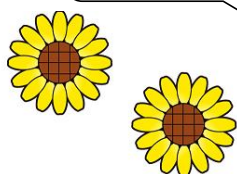
夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やビタミンC(野菜、果物など)が多い食べ物を取りましょう。



3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏休みも



で、元気にすごそう!

