

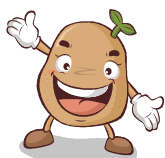


2012年7月 こんだてよていひょう

佐野小



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		あかのなかま おもにからだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	さいろのなかま おもにねつやちからになる	
2月	むぎごはん マーボーなす ワンタンスープ アーモンドフィッシュ くだもの	ぶたにく きゅうにく みそ わかめ	なす ぶるね にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ はねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら わんたんのかわ さとう かたくりこ こま	670 1.8
☆ みしまばれいしょの日 ☆ 今日のじゃがいもは、JA三島函南さんから、教育活動助成事業の一環として、無償でいただいています！					
3火	むぎごはん にくじゃが みそしる ブルーヨーグルト	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ブルーヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース チンゲンサイ	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも	645 1.9
4水	むぎごはん なまあげのごもくに みそしる ちりめんつくだに くだもの	ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ ちりめん	ぶるね ほししいたけ にんじん ホールコーン さやいんげん なす はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こま	615 2.1
5木	むぎごはん にじますのあんかけ ちゅうかいだめ ポテトスープ くだもの	にじます ベーコン	えのき たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら アーモンド かたくりこ こま じゃがいも さとう	658 1.8
6金	とりごぼうピラフ おこのみまめ たまごスープ れいとうみかん	とりひきにく だいす きなこ たまご	グリーンピース たまねぎ にんじん ごぼう きくらげ ほうれんそう みかん	こめ むぎ バター かたくりこ あぶら さとう	622 2.2
☆ 5年生 自然教室 ~11日まで ☆ 初日のお弁当をお願いします m(_ _)m					
9月	チキンピラフ オムレツ やさいあんかけ きのこスープ	とりにく たまご	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ビーマン はね ぎ にんじん しめじ ほししいた	こめ むぎ バター さとう かたくりこ	548 2.7
☆ 1年生保護者試食会 ☆					
10火	むぎごはん さばのごうみやき こぶきいも とうふとチンゲンサイのスープ れいとうみかん	さば ベーコン とうふ	にんにく ぶるね なら えのきたけ チンゲンサイ みかん	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう こま じゃがいも	692 1.9
11水	ソフトめん ミートソース さくらえびしゅうまい おひたし ひろいのすいか	ぶたにく きゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	ぶるね にんにく たまねぎ にんじん ダイストマト パセ リ こまつな キャベツ コーン	ソフトめん バター こむぎこ あぶら	750 3.1
12木	むぎごはん ししゃものたつたあげ みそしる ひじきのいために すりおろしりんご	ししゃも だいす ひじき あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ すりおろしりんご	こめ むぎ あぶら さとう	634 2.4
13金	むぎごはん かぼちゃのそぼろに みそしる なっとう	ぶたにく とりにく あぶらあげ わかめ みそ なっとう	かぼちゃ ぶるね たまねぎ さやいんげん とうがん しめじ はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	665 2.4
● 16(月) 海の日：連休です！ 毎日暑い日が続きますが、アイスや冷たい飲み物をとり過ぎると、夏バテを起こしやすくなります。ほどほどに！					
17火	ちゅうかさいはん パンサンデー わかめスープ れいとうみかん	ぶたにく わかめ	こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ なら	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ こま	550 2.5
18水	ソフトフランス ビーンズグラタン やさしいスープ ひろいのすいか	いんげんまめ ウィナー だっしふんにゅう こなチーズ ベーコン グラタンようチーズ	たまねぎ コーン マッシュルーム ほうれんそう にんじん キャベツ パセリ すいか	ソフトフランス バター こむぎこ あぶら マカロニ	685 3.5
☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 毎月19日は、みんなで食卓を囲みながらふれあう日です。家族や友人等で楽しく食卓を囲みましょう！					
19木	カレーライス フルーツジュレ	ぶたにく だいす だっしふんにゅう こなチーズ	ぶるね にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース メロン [かんづめ] もも みか ん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	695 2.0
20金	スタミナどん みそしる れいとうみかん	あぶらあげ うなぎ たまご みそ	ほししいたけ たまねぎ ねぶか グリーンピース はねぎ みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	696 2.5
☆ ふるさと給食の日 ☆ 毎月23日は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！					
23月	きりほしごはん みしまコロック やさしいピーナッツあえ チンゲンサイのスープ くだもの	まぐろ油漬 ベーコン ちりめんじゃこ とうふ あおのり かまぼこ	だいこん にんじん キャベツ こまつな チンゲンサイ	こめ むぎ ピーナッツ ごま あぶら かたくりこ みしまコロック さとう	643 2.3
24火	むぎごはん やきにく ちゅうかコーンスープ シューアイス	きゅうにく ぶたにく とうふ たまご	ぶるね にんにく たまねぎ にんじん ビーマン コーン ほししいたけ はねぎ	こめ むぎ さとう あぶら こま かたくりこ	675 2.2



“おしらせ”

じゃがいも：7月に使用する芋は、三島でとれた『三島ばれいしょ』です。

3日に使用する芋は、JA三島函南さんから、教育活動助成事業の一環として、無償でいただいています。

平井のすいか：函南町平井地区で栽培されたすいかのことです。甘く、シャリシャリとした食味のすいかで、ほどよく冷やして食べると、こたえられませんよ！

