



# 2021年 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

さのしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	あじフライ	こむぎこ・パンこ・でんぶん	あぶら	あじ			653 Kcal 23.2 g 19.8 g 2.2 g 333 mg
	ごまソース	さとう	ごま				
	えだまめポテト	じゃがいも				えだまめ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・なす・にんじん・はねぎ	
2 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ガパオライスのぐ	でんぶん・さとう	ごまあぶら	とりにく・ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン・あかピーマン・パプリカ	651 Kcal 27.6 g 21.6 g 2.3 g 292 mg
	うずらのたまご			うずらのたまご			
	おさかなだんごのスープ	でんぶん・さとう		ぎょにく・とうふ・とうにゅう		たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	くだもの					メロン	
5 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	かぼちゃのそぼろに	でんぶん・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず		かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	607 Kcal 20.2 g 16.4 g 1.9 g 313 mg
	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		
6 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのしおこうじゆき					さば	607 Kcal 29.1 g 20.3 g 2.5 g 372 mg
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	とんじる	じゃがいも		ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・にんじん・しいたけ・はねぎ	
7 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	こむぎこ	バター・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	チーズ・チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	735 Kcal 27.5 g 23.2 g 3 g 458 mg
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ウインナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	たなばたデザート	さとう				パイナップル・マンゴー・さくらんぼかじゅう	
8 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	やしししゃも					ししゃも	618 Kcal 27.5 g 17.8 g 2.3 g 451 mg
	ぶたにくとだいずのみそに	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	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		にんじん・えのき・はねぎ	
9 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん	607 Kcal 23.3 g 21.2 g 2.6 g 308 mg
	ドレッシングあえ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな	
	おこのみまめ(きなこ)	でんぶん・さとう	あぶら	しろいんげんまめ・きなこ			

12日(月)からは裏面をご覧ください

☆1日(木)：6年生は史跡巡りのため、給食はありません。

☆8日(木)・9日(金)：5年生は自然教室のため、給食はありません。

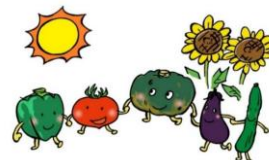


クイズ

夏野菜のなまえ、読めるかな？

- ①南瓜 ②胡瓜 ③苦瓜 ④茄子

こたえは裏面にあるよ



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		おんすいやうぶつ 炭水化物	しじゆ 脂質	たんぱく たんぱく質	むせき 無機質	ビタミン・無機質		
12	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						656 Kcal
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・さとう	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら	23.3 g	
	チャプチェ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・にら・たけのこ	20.8 g	
	にくだんこのスープ	でんぷん	あぶら	とりにく・とうふ		ごぼう・にんじん・たまねぎ・れんこん・しいたけ・はねぎ	1.9 g	375 mg
13	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						610 Kcal
	さかなのみそマヨネーズやき		マヨネーズ	さけ・みそ			29.7 g	
	キャベツのソテー		あぶら	ハム		キャベツ・にんじん	18.5 g	
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ	2.5 g	
	アーモンドフィッシュ	さとう	ごま・アーモンド		こざかな		2.7 g	354 mg
14	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(水)	こめこいりパン	こむぎこ・こめこ・さとう	ショートニング		スキムミルク			635 Kcal
	メキシカンポークソテー	こめこ・さとう・でんぷん	バター・あぶら	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・グリーンピース	24.8 g	
	ポテトフライ	じゃがいも	あぶら				24.5 g	
	やさいスープ		あぶら	ウインナー		たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな	2.7 g	376 mg
15	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(木)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ			622 Kcal
	とうふのごもくに	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・さやいんげん	24.9 g	
	いわしのつみれじる	でんぷん・さとう		ぎょにくすりみ		だいこん・にんじん・はねぎ	16 g	314 mg
16	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						651 Kcal
	マーボーナス	でんぷん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく・だいず・みそ		なす・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・はねぎ	23.9 g	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	ごま	たまご・とうふ		たまねぎ・コーン・きくらげ・はねぎ	17.4 g	
	れいとうみかん					みかん	1.8 g	320 mg
19	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						640 Kcal
	さかなとじゃがいものあげに	じゃがいも・さとう	あぶら	さわら・だいず		たまねぎ・にんじん・えだまめ	24.9 g	
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく		だいこん・しめじ・こまつな	19.7 g	285 mg
20	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
(火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						698 Kcal
	なつやさいカレー	じゃがいも・こめこ・さとう・でんぷん	バター・あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト	20.6 g	
	うずらのたまご			うずらのたまご			18.2 g	
	フルーツジュレ	さとう				もも・みかん・パイナップル・アセロラかじゅう・りんごかじゅう	2.1 g	342 mg

今月の給食は14回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります

☆14(水)のポテトフライに使用するじゃがいもは、JA共済地域農業活性化促進助成事業の一環として、JA三島函南さんから無償でいただく三島馬鈴薯です。三島馬鈴薯は、濃厚でコクのある味に、「しっとり」と「ほくほく」の食感をあわせ持つメークインです。三島馬鈴薯の美しい肌を傷つけないよう、生産者さんは、ひとつひとつ丁寧に手掘り収穫しています。



## 夏休みも

### 早寝、早起き、朝ごはん 元気にすごそう!

朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。毎日、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



クイズの答え

- ①かぼちゃ ②きゅうり ③にがうり(ゴーヤ) ④なす

