



# 2011年7月 こんだてよていひょう

佐野小学校



| 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<br>エネルギー<br>(kcal)<br>食塩相当量<br>(g) |
|--|---|---------------------------------------|--|--|--|
|  |   | あかのなかま<br>おもにからだをつくる                  | みどいのなかま<br>からだのちょうしをととのえる  | さいろのなかま<br>おもにねつやちからになる                        |  |
| ☆ みしまばれいしょの日 ☆ 今日じゃがいもは、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！ |   |                                       |  |  |  |
| 1金   | とりごぼうピラフ<br>じゃがいもとウィンナーのトマトに<br>ゆでもろこし すりおろしりんご               | とりにく<br>ベーコン<br>ポークウィンナー              | グリーンピース たまねぎ<br>にんじん ごぼう トマト缶詰<br>いんげん とうもろこし                      | こめ むぎ<br>バター ごむぎこ<br>みしまばれいしょ                  | 658<br>2.7                               |
| 4月   | むぎごはん<br>マーボーなす アスパラスープ<br>くだもの (れいとうみかん)                     | だいず ぶたにく<br>ぎゅうにく みそ<br>ベーコン とりにく     | なす ぶるね にんにく<br>ほししいたけ だけのこ<br>たまねぎ はねぎ にんじん<br>グリーンアスパラガス          | こめ むぎ<br>あぶら さとう ごま<br>かたくりこ                   | 633<br>2.0                               |
| 5火   | むぎごはん<br>さばのこうみやき こぶきいも<br>とうふとチンゲンツァイのスープ<br>くだもの (ひらいのすいか)  | さば ベーコン<br>とうふ                        | にんにく ぶるね たまねぎ<br>にんじん えのきたけ いら<br>チンゲンツァイ すいか                      | こめ むぎ さとう<br>あぶら かたくりこ<br>みしまばれいしょ ごま          | 663<br>2.0                               |
| 6水   | スタミナどん<br>そうめんじる<br>たなばたデザート                                  | うなぎ たまご<br>かまぼこ                       | ほししいたけ グリンピース<br>たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ<br>にんじん えのきたけ はねぎ                  | こめ むぎ<br>さとう あぶら<br>そうめん                       | 642<br>2.6                               |
| 7木   | なつやさいかカレー<br>フルーツジュレ<br>えだまめ                                  | ぶたにく チーズ<br>だっしふんにゆう<br>うすらのたまご       | ぶるね にんにく たまねぎ<br>にんじん かぼちゃ なす<br>メロン えだまめ トマト<br>缶詰 (もも みかん パイン)   | こめ むぎ<br>あぶら みしまばれいしょ                          | 751<br>2.5                               |
| ☆ 今日のメニューは、6年生のお友達からのリクエストです ☆                                 |   |                                       |  |  |  |
| 8金   | あげパン (きなこ)<br>ポトフ<br>ソフトクリームヨーグルト                             | きなこ ぎゅうにく<br>ポークウィンナー<br>ソフトクリームヨーグルト | セロリー にんじん<br>たまねぎ キャベツ   | パン あぶら<br>さとう みしまばれいしょ                         | 715<br>2.2                               |
| 11月  | むぎごはん<br>やきにく ちゅうかコーンスープ<br>おこのみまめ                            | ぎゅうにく とうふ<br>ぶたにく たまご<br>だいず きなこ      | ぶるね にんにく たまねぎ<br>にんじん ピーマン はねぎ<br>ほししいたけ ホールコーン<br>缶詰 (もも ｸﾘｰﾑｺｰﾝ) | こめ むぎ<br>さとう あぶら ごま<br>かたくりこ                   | 675<br>2.3                               |
| 12火  | むぎごはん<br>たちうおフライ ちゅうかいため<br>ポテトスープ                            | たちうお<br>ベーコン                          | たけのこ チンゲンツァイ<br>たまねぎ にんじん パセリ                                      | こめ むぎ<br>あぶら さとう ごま<br>かたくりこ アーモンド<br>みしまばれいしょ | 798<br>2.2                               |
| 13水  | ジャージャーめん<br>ぎょうざ からしあえ<br>くだもの (ひらいのすいか)                      | ぶたにく<br>みそ                            | ぶるね にんにく たまねぎ<br>にんじん たけのこ こまつな<br>ほししいたけ はねぎ<br>キャベツ すいか          | ちゅうかめん<br>あぶら さとう<br>かたくりこ ごま                  | 670<br>2.6                               |
| 14木  | わかめごはん<br>さけのしおやき キャベツのソテー<br>みそしる くだもの (メロン)                 | わかめ<br>さけ みそ                          | キャベツ にんじん<br>たまねぎ えのきたけ<br>こまつな メロン                                | こめ むぎ<br>ごま あぶら<br>みしまばれいしょ                    | 577<br>2.2                               |
| 15金  | カレーピラフ だいずコロック<br>ほうれんそうソテー<br>みそしる くだもの (れいとうみかん)            | とりにく とうふ<br>みそ<br>あぶらあげ               | にんじん たまねぎ こまつな<br>グリーンピース ホールコーン<br>オクラ れいとうみかん                    | こめ むぎ<br>バター あぶら<br>だいずコロック                    | 651<br>2.9                               |
| 18日  | 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！ |                                       |  |  |  |
| ☆ 三島市家族団らんの日 ☆ 毎月19日は、人と人が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火  | むぎごはん のりふりかけ<br>なまあげのごもくに とんじる<br>くだもの (ひらいのすいか)              | ぶたにく あつあげ<br>だいず みそ                   | ぶるね ほししいたけ ごぼう<br>にんじん さやいんげん はねぎ<br>だいこん ホールコーン すいか               | こめ さとう こんにやく<br>むぎ かたくりこ あぶら<br>みしまばれいしょ       | 633<br>1.9                               |
| 20水  | むぎごはん<br>かぼちゃのそぼろに みそしる<br>なっとう                               | ぶたにく とりにく<br>あぶらあげ わかめ<br>みそ なっとう     | かぼちゃ ぶるね たまねぎ<br>グリーンピース とうがん<br>しめじ はねぎ                           | こめ むぎ さとう<br>あぶら かたくりこ<br>みしまばれいしょ             | 676<br>2.5                               |
| 21木  | むぎごはん<br>やしししゃも ひじきのいために<br>みそしる くだもの (れいとうパイン)               | ししゃも だいず<br>ひじき あぶらあげ<br>みそ           | にんじん さやいんげん<br>だいこん こまつな<br>れいとうパインアップル                            | こめ むぎ<br>さとう あぶら                               | 567<br>2.4                               |
| ☆ ぶるさと給食の日 ☆ 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！    |   |                                       |  |  |  |
| 22金  | むぎごはん アーモンドフィッシュ<br>にくじゃが くだくさんじる<br>くだもの (れいとうみかん)           | ぶたにく だいず みそ<br>さくらえびボール<br>とうふ あぶらあげ  | にんじん たまねぎ ごぼう<br>グリーンピース だいこん しめじ<br>こまつな れいとうみかん                  | こめ むぎ さとう<br>しらたき こんにやく<br>みしまばれいしょ            | 658<br>2.4                               |
| 25月  | チキンピラフ<br>オムレツやさいあんかけ<br>オニオンスープ デザート                         | とりにく オムレツ ベー<br>コン                    | たまねぎ にんじん ピーマン<br>マッシュルーム グリンピース<br>しめじ パセリ                        | こめ むぎ<br>バター さとう<br>かたくりこ                      | 682<br>3.1                               |



## “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。

1日には、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！

詳しいことは、JA三島函南ホームページをご覧ください。 <http://www.ja-shizuoka.or.jp/mk/tonic/sanbutu.htm>

