



7月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

| ひにち | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | | I値* (kcal) たんぱく しつ(g) |
|------------|--|---|--------------------------|--|-----------------------------|---|--------------------------------|
| | | <きいろのなかま> | | <あかのなかま> | | <みどりのなかま> | |
| | | おもにエネルギーのもとになる <small>たんすいかぶつ</small> *炭水化物 | <small>しつ</small> *脂質 | おもにからだをつくるもとになる <small>しつ</small> *たんぱく質 | <small>むかしつ</small> *無機質 | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン | |
| 1日 (金) | ぎゅうにゅう むぎごはん やきにく わかめスープ | こめ・むぎ さとう | | あぶら・ごま ぎゅうにく・ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | ももかん・ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん キャベツ・ピーマン たまねぎ・たけのこ | 557 25.7 |
| 4日 (月) | ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのカボスレモンに ごまあえ みそしる | こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう | | さんま とうふ・みそ | ぎゅうにゅう わかめ | かぼすかじゅう・レモンかじゅう ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・はねぎ | 571 21.6 |
| 5日 (火) | ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが みそしる 型抜きチーズ | こめ・むぎ さとう・しらたき・じゃがいも | | ぶたにく あぶらあげ・とうふ・みそ | ぎゅうにゅう わかめ チーズ | にんじん・たまねぎ・グリーンピース たまねぎ・はねぎ | 578 22.1 |
| 6日 (水) | ぎゅうにゅう こくとういりロールパン ツナサラダ ポークビーンズ くだもの | こむぎこ・こくとう・さとう さとう | あぶら | まぐろみずに だいず・ぶたにく | ぎゅうにゅう スキムミルク | レタス・キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・にんじん・グリーンピース メロン | 649 30.1 |
| 7日 (木) | ぎゅうにゅう むぎごはん えびいもコロック おひたし そうめんじる あまのがわゼリー | こめ・むぎ えびいも・じゃがいも・さとう ばんこ・こむぎこ・でんぷん | あぶら | とりにく ちくわ | ぎゅうにゅう かつおぶし | たまねぎ キャベツ・にんじん にんじん・ほししいたけ・おくら ぶどうかじゅう・りんごかじゅう・みかんかじゅう | 588 19.1 |
| 8日 (金) | ぎゅうにゅう キムチチャーハン ねぎみそパオズ ちゅうかいため ちゅうかコーンスープ | こめ・むぎ・さとう こむぎこ・でんぷん・さとう | ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら | ぶたにく ぶたにく・みそ・だいず とうふ・たまご | ぎゅうにゅう | たまねぎ・はくさい・にんじん・グリーンピース ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが たけのこ・ちんげんさい きくらげ・コーン・はねぎ | 549 25.0 |
| 11日 (月) | ぎゅうにゅう むぎごはん きびなごフライ きりほしだいこんとぶたにくのいためもの みそしる | こめ・むぎ パンこ・こむぎこ | あぶら・くろごま あぶら | きびなご ぶたにく・さつまあげ あぶらあげ・とうふ・みそ | ぎゅうにゅう わかめ | きりほしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし はねぎ | 549 21.5 |
| 12日 (火) | ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース フレンチサラダ | こむぎこ こむぎこ さとう | バター・あぶら あぶら | ぶたにく・ぎゅうにく・だいず ポークハム | ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ | 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・きゅうり・コーン | 553 22.8 |
| 13日 (水) | ぎゅうにゅう むぎごはん さばのみそに こまつなのびたし とんじる くだもの | こめ・むぎ さとう さとう | | さば・みそ ぶたにく・とうふ・みそ | ぎゅうにゅう | ふるね こまつな・にんじん・しめじ ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ すいか | 612 27.7 |
| 14日 (木) | ぎゅうにゅう げんきどん(むぎごはん) げんきどん(ぐ) かきたまみそしる ソフトクリームヨーグルト | こめ・むぎ さとう | あぶら | ぶたにく とうふ・みそ・たまご | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・かんてん | ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな たまねぎ・えのきたけ・はねぎ | 606 26.1 |
| 15日 (金) | ぎゅうにゅう むぎごはん さけのマヨネーズやき さんしょくあえ つみれじる | こめ・むぎ ばんこ さとう でんぷん・さとう | マヨネーズ | さけ とうふ・みそ・いわし すけそうたら・だいず | ぎゅうにゅう | キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・にんじん・はねぎ | 588 27.4 |
| 19日 (火) | ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのチリソース じゃがいものちゅうかサラダ かこうござかな | こめ・むぎ さとう・でんぷん じゃがいも・さとう さとう | あぶら ごまあぶら ごま | ぶたにく・とうふ・えび ひじき・あぶらあげ・だいず | ぎゅうにゅう | にんにく・ふるね・にんじん・ほししいたけ・たけのこ・はねぎ にんじん・きゅうり かたくちいわし | 579 23.1 |

| | | | | | | | |
|-----|------|------------------------------------|--|----------------------------------|--|---------------------------|---|
| ひにち | こんだて | おもなざいりょうとそのはたらき | | | | I補キ - (kcal) たんぱくしつ(g) | |
| | | <きいろのなかま> | | <あかのなかま> | | | <みどりのなかま> |
| | | おもにエネルギーのもとになる たんすいかぶつ *炭水化物 | | おもにからだをつくるのもとになる しつ *たんぱく質 | | | おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる むしつ *無機質 *ビタミン |

| | | | | | | | |
|------------|-------------------|----------|-------------|----------|--------------|--|-------------|
| 20日 (水) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 710 29.2 |
| | むぎごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | さかなとだいずのカシューナッツあえ | さとう・でんぷん | あぶら・カシューナッツ | だいず・さわら | | | |
| | おひたし | | | | | こまつな・キャベツ・コーン | |
| | みそしる | じゃがいも | | あぶらあげ・みそ | | たまねぎ・はねぎ | |
| 21日 (木) | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | 619 18.5 |
| | なつやさいかレー (カレーごはん) | こめ・むぎ | | | | | |
| | なつやさいかレー (ルウ) | じゃがいも | あぶら | ぶたにく | スキムミルク・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・えだまめ | |
| | ふくじんづけ | さとう | | | | だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが | |
| | フルーツカクテル | さとう | | | | もも・パイナップル・みかん・メロン | |

今月の給食は14回の予定です。献立は変更になる場合があります。

お知らせ

- 5日(火) : JAふじ伊豆さんからいただく「みしま馬鈴薯」を「肉じゃが」に使用します。
- 6日(水) : 4年1組は三島めぐりのため、給食はありません。
- 7日(木) : 4年2組は三島めぐりのため、給食はありません。



暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| みず 水...1ℓ | 砂糖...40~80g (4~8%) |
| しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%) | さとう レモン汁... このお好みで |



熱中症予防

4つのポイント



| | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|
| <p>暑さを避ける</p> | <p>日差しを避ける</p> | <p>水分・塩分補給</p> | <p>体調を整える</p> |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

