
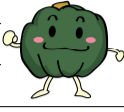











ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			735 
	なっとう		だいず		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とりにく	かぼちゃ・むきえだまめ・たまねぎ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・なまわかめ	はねぎ	
2 (水) 	なめし	こめ・むぎ		きょうな・だいこんば	629
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのひもの		さば		
	にびたし		あぶらあげ	こまつな・キャベツ・コーン・しめじ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・もすく	たまねぎ・はねぎ・にんじん・えのき	
3 (木) 	★ サンシャイン給食 ★				
	コーンライス	こめ・むぎ		コーン	682
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	サンシャインカレー	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	とりにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・じゃがいも・しめじ にんじん・グリルピーズ・ふるね・ニンニク	
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・なす・れんこん・しょうが なたまめ・しそのは	
	ジュレあえ			みかん・もも・パイン・ぶどう・メロン	
4 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに		のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ほしのコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ あぶら・こむぎこ	ぶたにく・たまご スキムミルク	たまねぎ	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき	ほししいたけ・こまつな	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	オクラ・たまねぎ	
くだもの			すいか		
7 (月) 	★ たなばたこんだて ★				
	ぶーちゃんどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			618 
	(ぶーちゃんどんのく)	さとう・しらたき	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ねぶかねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	そうめんじる	そうめん	かまぼこ	にんじん・ほししいたけ えのきだけ・はねぎ	
てづくりたなばたゼリー	ゼリーのもと・ナタデココ		パイン		
8 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうがんととりにくのカレーに	じゃがいも・でんぷん	とりにく	とうがん・むきえだまめ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	しめじ・こまつな・たまねぎ	
	くだもの			メロン	
9 (水) 	★ みしまばれいしょの日 (JAさんからじゃがいもの無償提供) ★				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			695 
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ・ふるね・にんにく ピーマン	
	サンラータン	でんぷん	とうふ・たまご	ほししいたけ・ホールコーン・ねぶか きくらげ・にんじん	
れいとうみかん			れいとうみかん		
10 (木) 	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・もやし・にんじん	
	とんじる	こんにゃく・でんぷん・じゃがいも	ぶたにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
11 (金) 	あげパン	リングパン・あぶら・さとう	きなこ		684
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ポークウィンナー	にんじん・たまねぎ・セロリ キャベツ	
	フルーツゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・もも・パイン・ぶどう・メロン	

14日から23日は、裏面をみてください。

4年1組は、校外学習のため給食はありません。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
14 (月)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・グリル [®] -ス	630
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あげぎょうざ	でんぷん・ごまあぶら・こむぎこ あぶら・だいすのこな	ぶたにく	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく ふるね	
	やさいナムル	ごまあぶら・ごま		こまつな・もやし・キャベツ	
	わかめスープ	ごま	ベーコン・くわかめ	たまねぎ・たけのこ・パセリ・にんじん	
4年2組は、校外学習のため給食はありません。					
15 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			716
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのマヨネーズ焼き	マヨネーズ	さわら・たまご	パセリ・たまねぎ	
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・コーン・しめじ	
	くたくさんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
こんぶのつくだに	ごま	こんぶ			
れいとうみかん			れいとうみかん		
16 (水)	ソフトめん	ソフトめん			680
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう・アーモンド		キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
くだもの			すいか		
17 (木)	ナッツライス	こめ・むぎ・バター・カシューナッツ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリル [®] -ス	683
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいす	キャベツ・むきえだまめ・きゅうり にんじん・ホールコーン	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
ふるさと 給食の日 18 (金)	くろまいごはん	こめ・くろまい・ごま	だいす		673
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・あぶら・さとう でんぷん	魚肉すりみ	こまつな	
	マーボなす	あぶら・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・だいす	たまねぎ・ほししいたけ・にんじん たけのこ・ふるね・にんにく・はねぎ	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・なまわかめ	にんじん・キャベツ・チンゲンサイ	
22 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			671
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたのしょうが焼き	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく	たまねぎ・もも缶・にんじん・ピーマン にんにく・ふるね	
	はるさめスープ	はるさめ	とりにく	たまねぎ・にんじん・だいこん・ねぶか	
	いそベポテト	じゃがいも	あおりの		
23 (水)	タコライス	こめ・むぎ			763
	ぎゅうにゅう		だいす・ひよこまめ・ぶたにく	たまねぎ・パセリ・トマト	
	グリーンサラダ	あぶら・さとう・アーモンド	ぎゅうにゅう	レタス・キャベツ・きゅうり	
	もずくスープ	ごま	もずく・とりにく・とうふ	えのきだけ・たまねぎ・はねぎ	
	ゆきみだいふく	もち・さとう・あぶら	たまご・にゅうせいひん		

「みしまばれいしょ」

今月の給食に使用しているじゃがいもは、箱根の山間地で栽培されたじゃがいもを「みしまばれいしょ」と呼びます。

三島市の特産品として全国に胸をはれる農作物の一つです。

7月9日にチンジャオロースに使用する「みしまばれいしょ」は、JA三島函南の教育活動の一環として無償で提供していただけます。沢地小では、チンジャオロースに19kgのじゃがいもを使います♪



「平井のすいか」

函南町平井地区で栽培されたすいかを「平井のすいか」と呼びます。平井のすいかは、とても甘く、シャキシャキしていると評判高いすいかです。

