

7月 こんだて よていひょう さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - 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 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	ゆかりごはん	こめ・むぎ・さとう 		しそ	
	ふくめに	こんにやく・じゃがいも・さとう	とりにく・だいず・なまあげ	たけのこ・にんじん・むきえだまめ	
	しろはなまめとじゃこのごまあげ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	しろはなまめ・ちりめんじゃこ		
	みそしる		とうふ・かに・わかめ・みそ	えのき・はねぎ	
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	 	594
	マーボなすどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボなすどん(<) 	あぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・ぎゅうにく 	なす・ふるね・にんにく・ほししいたけ にんじん・たまねぎ・たけのこ・はねぎ	
	わかめスープ	ごま	わかめ・とうふ	たまねぎ・きくらげ・にんじん・にら	
	くだもの			すいか	
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678
	むぎいりごはん	こめ・むぎ 			
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ	パセリ	
	れんこんのきんぴら	あぶら・さとう・ごま	とりにく	れんこん・にんじん・むきえだまめ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ・はねぎ 	
れいとうみかん			みかん		
6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま 			
	とりにくのレモンしょうゆあえ	あぶら・じゃがいも でんぷん・さとう 	とりにく	ふるね・にんにく レモンかじゅう・ねぶかねぎ	
	こまつなのおかか		かつおぶし	こまつな・にんじん・キャベツ	
みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ		
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565
	げんきどん(ごはん)	こめ・むぎ 			
	げんきどん(<) 	あぶら・さとう	ぎゅうにく 	ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな	
	そうめんじる	そうめん・でんぷん	とりにく・わかめ	にんじん・ほししいたけ・オクラ 	
	くだもの			すいか	
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626
	リンゴチップパン 	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク	りんご	
	ポークビーンズ 	バター・こむぎこ あぶら・じゃがいも 	だいず・ひよこまめ・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	
	こんにやくサラダ	こんにやく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	

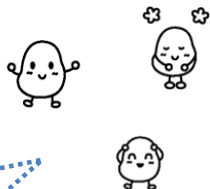


みしまばれいしょ



箱根の山間地で栽培されたじゃがいもで、県外にも出荷されている三島の有名な特産品です。
7月14日に使用する「みしまばれいしょ」は、JA三島函南の『農業活性化促進助成事業』として、三島市内の小中学校のみなさんのためにプレゼントしていただけます♪
沢地小では、「じゃがいものそぼろ煮」に30kgいただきます。

じゃがいもくんがいる日は、
”みしまばれいしょ”をつかっています。
14日以外の日は、地元の下里さんが、
とどけてくれます♪






かなみすいか



おとなりの町、函南町平井地区で栽培されたすいかを「函南すいか」と呼びます。
函南すいかは、とても甘くシャキシャキした食感が、特徴で評判のよいすいかです。
沢地小では7月は2回登場します。

2日と7日に登場
します♪



ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー 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＞		
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		621	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ			
	けんないさんえびいもコロッケ	えびいも・さとう・パンこ こむぎこ・あぶら	とりにく			たまねぎ
	ごまソース	ごま・さとう 				
	むしキャベツ					キャベツ・にんじん
ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・にんじん・はねぎ		
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654	
	なつやさいかレー(ごはん)	こめ・むぎ 				
	なつやさいかレー(ルウ) (アレルギー対応)	あぶら・じゃがいも カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく 			ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・なす かぼちゃ・トマト・ズッキーニ・グリーンピース
	フルーツしらたま	さとう・じょうしんこ・でんぷん				もも・パイン・みかん・メロン
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615	
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく			たまねぎ 
	とりそぼろいりあつやきたまご	でんぷん・さとう・あぶら	たまご・とりにく 			
	ツナときゅうりのあえもの	さとう・ごまあぶら	まぐろあぶらづけ			キャベツ・きゅうり・にんじん
	みそしる		あぶらあげ・みそ			えのき・たまねぎ・こまつな
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660	
	むぎいりごはん 	こめ・むぎ 				
	のりのつくだに 	さとう・みずあめ 	のり			
	じゃがいものそぼろに	あぶら・さとう・じゃがいも でんぷん	ぶたにく・だいず			にんじん・たまねぎ ふるね・グリーンピース 
	えだまめ					えだまめ
	かきたまみそしる		みそ・とうふ・たまご			えのき・たまねぎ・はねぎ
15 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	かおりごま	ごま				
	ししゃものなんばんづけ(ししゃもからあげ)	でんぷん・あぶら 	ししゃも 			
	ししゃものなんばんづけ(なんばんづけ)	さとう				ねぶかねぎ
	みそしる	じゃがいも	みそ・くきわかめ			たまねぎ・にんじん・こまつな
16 (金)	ぎゅうにゅう 		ぎゅうにゅう		700	
	ソフトめん	こむぎこ				
	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・だいず こなチーズ・スキムミルク			ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ・トマト
	フレンチサラダ	あぶら・さとう・アーモンド	まぐろあぶらづけ			キャベツ・きゅうり・コーン 
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんでん			
19 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		674	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	だいずふりかけ	ごま・あぶら・さとう	だいず・ちりめんじゃこ・かつおぶし			にんじん 
	さばのさいきょうやき	マヨネーズ	さば・みそ			
	いそベポテト	じゃがいも 	あおのり			
	けんちんじる	こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ			ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ
20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667	
	むぎいりごはん 	こめ・むぎ 				
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく			にんにく・ふるね・たけのこ ピーマン
	サンラータン	でんぷん	とりにく・とうふ・たまご			ほししいたけ・にんじん・ねぶかねぎ
	とうにゅうアイス	さとう・みずあめ・あぶら	とうにゅう			

