

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人あたり 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>	
2 (月)	ツナピラフ	こめ・むぎ	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	きのこスープ			ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・はねぎ にんじん・えのきだけ・しめじ・きくらげ	
	ブルーヨーグルト		ブルーヨーグルト		
3 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			637
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	みしまコロッケ	じゃがいも・パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
	キャベツソテー	あぶら		キャベツ 	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	さとう・アーモンド・ごま	かたくちいわし		
4 (水)	わかめだいずごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		566
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・なましいたけ・はねぎ	
5 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			601
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーなす	あぶら・でんぶん マーボードウフのもと(ごまあぶら)	みそ ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・ふるね・にんにく・はねぎ ほししいたけ・たけのこ・なす	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	こまつな	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	
6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			599
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 		
	こまつなぶたどん	しらたき・あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	こまつな・にんにく・ふるね たまねぎ・たけのこ	
	すましじる		かまぼこ・わかめ	にんじん・しいたけ・コーン・オクラ	
	ホワイトゼリー		かんてん・カルピス(乳)	みかんかん	
9 (月)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ぶたにく	はくさいキムチ(りんご) たまねぎ・グリーンピース	578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポークパオズ	こむぎこ・ごまあぶら	だいず・ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・たけのこ たまねぎ	
	チンゲンサイのソテー	あぶら		チンゲンサイ・たけのこ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん・ごまあぶら	みそ・とうふ・たまご	ほししいたけ・コーン・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリーのかにくとかじゅう	
10 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			710
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	さとう・あぶら・でんぶん	ぶたにく・とりにく	かぼちゃ・ふるね・たまねぎ グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	なす・はねぎ 	
	なっとう		なっとう		



11日から24日は、裏面をみてください。

「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13日に使用する「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、三島市内の小中学校に無償で提供していただいたものです。

沢地小では、「メキシカンビーフソテー」に30kg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て、評判のよいすいかです。

沢地小では6月に2回だしました。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり 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>	
11 (水)	ソフトめん	こむぎこ			628
	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 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・とまとかん	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	フルーツ			れいとうみかん	
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			688
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ	さけ	パセリ	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	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・しいたけ	
	レアチーズ		レアチーズ		
13 (金)	しょくばん	こむぎこ	スキムミルク		703
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	メイプルジャム	メイプルジャム			
	メキシカンビーフソテー (ソース) (フライドポテト)	あぶら・バター・こむぎこ あぶら・じゃがいも (みしまばれいしょ)	ぎゅうにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
	----	----	----	----	
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			653
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう	とりにく・たまご	ほししいたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ	こまつな	
	れいとうりんご	さとう		りんご	
18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			667
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのレモンしゅうゆあえ	でんぷん・あぶら・さとう	さわら	ふるね・えのきだけ・ねぶかねぎ レモンじる	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいたい・ひじき・あぶらあげ	にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・しめじ	
19 (木)	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム	670
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ		だいたい	キャベツ・えだまめ・きゅうり にんじん・コーン	
	(1しょくようマヨネーズ)	マヨネーズ (たまご)			
	かぼちゃのスープ	こむぎこ・バター	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・パセリ	
20 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			670
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちりめんつくだに	さとう・みずあめ	こざかな	しょうが	
	とりにくとじゃがいものあげに	じゃがいも・でんぷん・あぶら	とりにく	ふるね・しいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	しめじ・こまつな	
23 (月)	コーンごはん	こめ・むぎ		たまねぎ・にんじん・コーン	649
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スクランブルエッグ (ケチャップソース)	あぶら・じゃがいも さとう	たまご・ベーコン	たまねぎ・グリーンピース	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん・ごまあぶら	ベーコン・とうふ	チンゲンツアイ	
	フルーツ			すいか	
24 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			687
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なつやさいかレー	あぶら・カレールウ・じゃがいも	ぶたにく・こなチーズ・ぎゅうにゅう	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・なだまめ・しそ	
	えだまめ フルーツカクテル	さとう		えだまめ フルーツかん (もも・パイン・みかん)	



今月の給食は、16回の予定です

☆夏休みがはじまります☆

7月25日(水)から待ちに待った夏休みがはじまります。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

8月29日(水)に元気に登校できるよう、休み中もバランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけましょう。

夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!



元気ポイント1
まずは早起き&朝ごはん
早起きして朝ごはんを食べると生活リズムがととのいます。



元気ポイント2
上手に水分補給しよう!
外遊びや運動のときにはこまめに水分補給しましょう。



元気ポイント3
間食は時間と量を決めて!
量が多いと夕食が食べられなくなり、夏バテの原因になります。