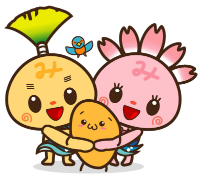
7月 こんだてよていひょう

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 おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
３ （月）	むぎいりごはん	こめ・むぎ			626
	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・たまご	たまねぎ	
	キャベツソテー	あぶら		キャベツ	
	しめじスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	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 （火）	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		558
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきししゃも		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	じゃがいも・こんにゃく	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん しいたけ・ねぎ	
５ （水）	むぎいりごはん	こめ・むぎ			618
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーなす	あぶら・でんぷん・さとう マーボーのもと	ぶたにく・ぎゅうにく・みそ	たまねぎ・しいたけ・なす・ふるね にんにく・たけのこ・はねぎ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	こまつな	
	ゆでもろこし			とうもろこし	
６ （木）	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター		たまねぎ・にんじん・コーン	659
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スクランブルエッグ	あぶら	じゃがいも・たまご・ベーコン	たまねぎ・グリーンピース	
	ケチャップソース	さとう			
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンツァイ	
	フルーツ			すいか	
７ （金）	ぶーちゃんどん（むぎいりごはん）	こめ・むぎ			586
	（ぶーちゃんどんのぐ）	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・しいたけ・コーン・オクラ	
	ホワイトゼリー		こなかんてん	みかんかん	
10 （月）	むぎいりごはん	こめ・むぎ			717
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	でんぷん・あぶら・さとう	ぶたにく・とりにく	かぼちゃ・グリーンピース・ふるね たまねぎ	
	みそしる		みそ	なす・はねぎ	
	なっとう		なっとう		
１１ （火）	むぎいりごはん	こめ・むぎ			661
	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	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	あぶらあげ・みそ	こまつな	
	フルーツ			れいとうりんご	

１２日から２４日は、裏面をみてください。

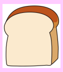
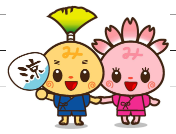
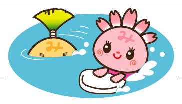
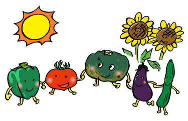


「みしまばれいしょ」

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１２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、「メキシカンポークソテー」に３０ｋｇ使います！

「平井のすいか」

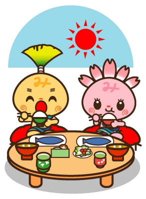
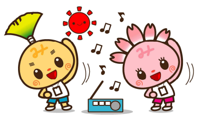
函南町平井地区で栽培されたすいかを「平井のすいか」と呼びます。平井のすいかは、とても甘くシャキシャキしていて、評判のよいすいかです。
沢地小は６月に２回だしました。
７月６日もでます。

ひづけ	こんだて	おもな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 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる食品 ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	
12（水）	しょくぱん	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		697
	メイプルジャム	みずあめ・グラニューとう・メープルシロップ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	メキシカンポークソテー	あぶら・じゃがいも バター・こむぎこ	ぶたにく・こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリンピース	
	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	
13（木）	むぎいりごはん	こめ・むぎ			579
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのしおやき		さけ		
	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 はねぎ	
14（金）	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	ツナ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	556
	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			しいたけ・はねぎ・にんじん たまねぎ・えのきだけ・しめじ・きくらげ	
18（火）	むぎいりごはん	こめ・むぎ			677
	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	
19（水）	ソフトめん	こむぎこ			647
	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	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	フルーツ			れいとうみかん	
20（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	658
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ビーンズサラダ	ごま・ごまあぶら さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり にんじん・コーン	
	かぼちゃのスープ	こむぎこ バター	ベーコン・こなチーズ・スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・パセリ	
21（金）	むぎいりごはん	こめ・むぎ			673
	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	だいず・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	
24（月）	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なつやさいカレー	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 かぼちゃ・なす・トマト・グリンピース	
	ふくじんづけ	さとう・ごま		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・なたまめ・しそ	
	フルーツゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト こなかんてん	みかんかん・ももかん みかんかじゅう・ぶどうかじゅう	

今月の給食は、１５回の予定です

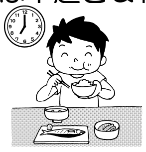
☆夏休みがはじまります☆

待ちに待った夏休みです。
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ったりしがちです。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食べる生活を送るようにしましょう。
新学期も元気に登校できるように、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
間食を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。