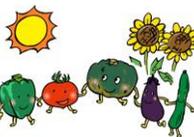


7月 こんだて よてい ひょう さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - 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 (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		
	ぶたのしょうがやき	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	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	こんさいとまめのスープ		ひよこまめ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ キャベツ・しいたけ	
2 (木)	だいすわかめごはん	こめ・むぎ	だいす・わかめ		604
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	にびたし			こまつな・はくさい・ホールコーン	
	けんちんじる	こんにゃく・でんぷん・じゃがいも	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
3 (金)	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ・グリーンピース	570
	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	
	ナムル	ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ	ごま	ベーコン・わかめ	たまねぎ・たけのこ・パセリ	
6 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			736
	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・だいす	ふるね・かぼちゃ・たまねぎ むきえだまめ	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	えのきたけ・はねぎ	
	なっとう		だいす		
7 (火)	★ 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			603
	(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・えのきたけ オクラ	
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 (水)	4年1組は、校外学習のため給食はありません。				
	チキンライス	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	631
	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 スキムミルク	たまねぎ・かぼちゃ・こまつな	
4年2組は、校外学習のため給食はありません。					
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			682
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら	さわら	ふるね・にんにく・トマトピューレ・はねぎ	
	ほうれんそうとしめじのにびたし			ほうれんそう・しめじ	
	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	チンゲンサイ	
10 (金)	みしまばれいしょの日：JA三島函南さんより、じゃがいもを無償でいただきます★				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			665
	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・でんぷん・ごまあぶら・さとう ☆みしまばれいしょ☆	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・ごまあぶら	とうふ・たまご とりにく	ほししいたけ・ホールコーン・はねぎ きくらげ・にんじん	
れいとうみかん			みかん		

13日から23日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* - 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>	
13 (月) 	きりぼしごはん	こめ・むぎ	ちりめんじゃこ・あおのり	ほしだいこん	580
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのしおやき		さけ		
	こまつなのソテー	あぶら	ポークハム	こまつな・ホールコーン	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
14 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			610
	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・カレールウ	とりにく	とうがん・むきえだまめ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	しめじ・たまねぎ・はねぎ	
	れいとうみかん			みかん	
15 (水) 	ソフトめん	こむぎこ			665
	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・とりにく 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 トマト・パセリ	
	ジャーマンポテト	あぶら・じゃがいも	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	アーモンドフィッシュ	さとう・みずあめ・アーモンド	かたくちいわし		
16 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			630
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボナス	あぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・だいず・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・なす・ふるね にんにく・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ワンタンスープ	こむぎこ(ワンタンのかわ)・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・もやし	
	くだもの			すいか	
17 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			664
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	タコライス		だいず・ひよこめ・ぶたにく	たまねぎ・パセリ・トマト	
	グリーンサラダ	ごまあぶら・さとう・アーモンド		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	
21 (火) 	あげパン	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク・きなこ		738
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ポークウインナー	にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ	
	フルーツジュレ			もも・みかん・パインかんづめ アセロラジュレ	
22 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			634
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらのてりやき		さわら		
	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・さやいんげん	
	くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな	
ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー		
23 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			642
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なつやすいかカレー	あぶら・カレールウ・じゃがいも	ぶたにく・こなチーズ スキムミルク	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース	
	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	
	えだまめ			えだまめ	
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイン・もも・ぶどうかんづめ		

今月の給食は、16回の予定です

「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を「みしまばれいしょ」と呼びます。三島だけではなく県外にも出荷されていて、とても有名な特産品です。7月10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、三島市内の小中学校に無償で提供していただくものです。沢地小では、チンジャオロースに16kg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て、評判のよいスイカです。給食では、6月ごろから夏場にかけて登場します☆

☆夏の食生活ポイント☆

- ・冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけましょう
- ・朝ごはんをしっかり食べましょう
- ・夏野菜をたっぷり食べましょう
- ・のどがかわいたら、麦茶や牛乳を飲みましょう
- ・冷房のきいた部屋に、長くいすぎないようにしましょう
- ・食中毒に気をつけましょう