

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>	
1 (金)	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・グリーンピース	604
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふじさんコロッケ	じゃがいも・パンこ・あぶら・こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	
	エリンギソテー	バター	とりにく	エリンギ・キャベツ・チンゲンサイ	
	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・みずあめ・アーモンド	かたくちいわし			
4 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			646
	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	
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん	ぶたにく	ふるね・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	しめじ・こまつな	
くだもの			すいか		
5 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			588
	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・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	
	たまごスープ	でんぷん	たまご	きくらげ・ほうれんそう	
	ゆでもろこし			とうもろこし	
6 (水)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		563
	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	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	でんぷん・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・はねぎ	
7 (木)	★ 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			589
	(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・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 (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★				
	あげパン	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク・きなこ		723
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	★みしまばれいしょのポトフ★	みしまばれいしょ	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	
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	もも・みかん・パインかんづめ		
11 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			594
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	とうがんとぶたにくのカレー	じゃがいも・でんぷん・カレールウ	ぶたにく	とうがん・にんじん・むきえだまめ	
	みそしる	やきふ	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
まっちゃミルクプリン	ミルクプリンのもと	スキムミルク	まっちゃ		
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			714
	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	ふるね・かぼちゃ・たまねぎ グリーンピース	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	しめじ・だいこん・はねぎ	
なっとう		だいず			

13日から25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8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くものです。
沢地小では、「みしまばれいしょのポトフ」に16kg使います！

「平井のすいか」



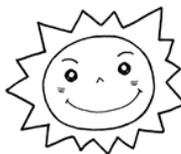
函南町平井地区で栽培されたすいかを「平井のすいか」と呼びます。平井のすいかは、とても甘くシャキシャキしていて、評判のよいスイカです。
給食では、6月ごろから夏場にかけて登場します☆

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初ギ - 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 (水)	ソフトめん	こむぎこ			692
	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 トマト・パセリ	
	ジャーマンポテト	あぶら・じゃがいも・アーモンド	ベーコン・こなチーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	くだもの			メロン	
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			694
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのおろしかけ (おろし)	こむぎこ・でんぷん さとう	さば	ふるね だいこん	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
	くだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・みそ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
15 (金)	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	むきえび	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	648
	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	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・えだまめ	
	パンプキンスープ	バター・こむぎこ・マカロニ	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・かぼちゃ・ほうれんそう	
	アセロラゼリー	さとう・かんてん		アセロラ	
19 (火)	ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・たけのこ・しいたけ・さやいんげん	639
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しらすとあおさいりあつやきたまご	さとう・あぶら・でんぷん	たまご・かつおぶし・しらす・あおさ		
	あげなすのこうみあえ	あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま		ふるね・にんにく・なす・たまねぎ・はねぎ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・こまつな	
20 (水)	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			
	さわらのてりやき		さわら		
	ひじきのいために みそしる	さとう・あぶら じゃがいも	ひじき・あぶらあげ みそ・わかめ	にんじん・さやいんげん たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
21 (木)	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	576
	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・だいずのこな	ぶたにく	キャベツ・ねぎ・にら・にんにく ふるね	
	ナムル	ごま・ごまあぶら		ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ れいとうみかん	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・にら みかん	
22 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			676
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのしょうがやき	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく	ももかんづめ・ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	しいたけ・はねぎ	
	おこのみまめ	さとう・あぶら・でんぷん	しろいんげんまめ		
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			697
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なつやすまいカレー	あぶら・カレールウ・じゃがいも	ぶたにく・こなチーズ・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・なだまめ・しそ	
	えだまめ フルーツジュレ			えだまめ みかん・パイン・もも・ぶどうかんづめ アセロラジュレ	

今月の給食は、16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。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！

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になつたりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなつたり、夏ばての原因になつたりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

元気に一日をスタート！

