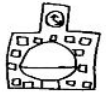




じこうすいはん  
自校炊飯  
マーク  
このマークの  
ついている日  
は、学校で  
ごはんをたい  
ています。



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
			おもにからだをつくるもの ＜あかいろのなかま＞ <small>ぎゅうにゅう</small>	おもにねつやちからになるもの ＜きいろのなかま＞ <small>しゆしよく</small>	おもにからだのちようしととのえる もの ＜みどりいろのなかま＞	たんぱく しつ (g)
1	水	ぎゅうにゅう むぎごはん にこみハンバーグ やさしいスープ なつみかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	こめ むぎ さとう パター じゃがいも	マッシュルーム トマト パセリ たまねぎ にんじん キャベツ あまなつみかん	694 21.9
2	木	ぎゅうにゅう むぎごはん かぼちやのそぼろに みそしる ちりめんつくだに	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	かぼちや ふるね にんじん グリンピース たまねぎ オクラ	665 26.8
3	金	ぎゅうにゅう あげパン ポトフ フルーツポンチ	きなこ ぎゅうにく ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ みかん もも メロン	678 27.3
6	月	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのいそべあげ やさしいのピナツあえ みそしる おちやたまごふりかけ	たら あおのり たまご わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ピーナツ	キャベツ ほうれんそう たまねぎ はねぎ	653 28.8
★	火	★たなぼたこんだて★ ぎゅうにゅう そうめんじる ブーちゃんどん たなぼたのデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ	こめ さとう そうめん	えのき ねぶかねぎ にんじん グリンピース はねぎ たまねぎ <small>おほしきまにんじんを さがしてね☆</small>	626 24.4
8	水	ぎゅうにゅう むぎごはん コロケツ トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご しろはなまめ	こめ むぎ あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ トマト こまつな	633 19.6
9	木	ぎゅうにゅう ふくめに いかのたきこみごはん かきたまみそしる ブルーベリーゼリー	あぶらあげ みそ いか とりにく なまあげ わかめ たまご とうふ	こめ こんにやく むぎ さとう じゃがいも	ほししいたけ にんじん えのき こまつな タケノコ さやいんげん	591 28.9
10	金	ぎゅうにゅう えだまめ ミートソース ジャーマンポテト	ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク ベーコン こなチーズ	ソフトめん パター こむぎこ じゃがいも あぶら	ふるね にんにく トマト たまねぎ にんじん パセリ グリンピース えだまめ	682 28.7
13	月	ぎゅうにゅう むぎごはん マナーナス ゆでもろこし	ぶたにく ぎゅうにく みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん	ふるね にんにく にんじん タケノコ ほししいたけ はねぎ たまねぎ たら とうもろこし なす	576 20.2
14	火	ぎゅうにゅう かい なつやさいカレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ	ぶたにく スキムミルク ヨーグルト こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ふるね にんにく たまねぎ にんじん かぼちや トマト グリンピース なす もも みかん メロン	649 20.5
15	水	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのこさん ぐだくさんじる	さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう こんにやく	ホールコーンふるね にはねぎ こまつな キャベツ にんにく ごぼう だいこん にんじん	706 35.1
16	木	ぎゅうにゅう キムチチャーハン ちゅうかサラダ たまごスープ れいとうみかん	ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん	はくさい たまねぎ パセリ キャベツ グリンピース えのき きゅうり ホールコーン こまつな れいとうみかん	557 21.6
17	金	ぎゅうにゅう コッペパン メキシカンビーフソテー やさしいスープ くだもの <small>平井の美味しいすいかです♪</small>	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにく こなチーズ ベーコン	パン パター こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース キャベツ パセリ すいか	689 27.8
21	火	ぎゅうにゅう むぎごはん とうふのカレーに フレンチサラダ くだもの	ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく けいさ たまねぎ きゅうり グリンピース キャベツ にんじん ホールコーン メロン	640 21.1
22	水	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが おこのみ かきたまみそしる	ぶたにく わかめ いんげんまめ みそ とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな	697 26.2
23	木	ぎゅうにゅう やきししゃも だいまわかめごはん ごまあえ みそしる	だいず わかめ ししゃも とうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	こまつな キャベツ たまねぎ はねぎ	565 22.0
24	金	ぎゅうにゅう チョップめん じゃがいものちゅうかサラダ デザート	ぶたにく ほたて むきえび	ちゅうかめん あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	ふるね にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	687 27.5

♡おしらせ♡

\* 7月13日(月)～15日(水) 5年生は自然教室のため、給食はありません。

\* 7月14日(火) 1年生保護者対象の給食試食会があります。

\* 今月の給食には、三島産のじゃがいも「三島ばれいしょ」と函南産のすいか「平井すいか」を使用します。

はこねせいろく さんかんち さいばい  
箱根西麓の山間地で栽培されたメークイーンで、東京など一流ホテルなどでも

しょう  
使用されています。三島の特産品として、全国に胸をはれる農産物のひとつです。

じゃがいも君がいる日は、  
三島ばれいしょを使っています。

三島ばれいしょ

17日のじゃがいもは、JAさんがみなさんのために、  
無償でとどけてくれます。

\* 今月の給食は17回の予定です。

かんなみちようひらいちく さいばい  
函南町平井地区で栽培された、

あま  
甘くて美味しいすいかです。

平井のすいか

