



こ ん だ て よ て い ひ よ 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 たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
2 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			667 21.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも・バター・こむぎこ こめあぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく ふるねしょうが・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・ごま・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
	ブルーヨーグルト	さとう	にゅうせいひん・だっしふんにゅう・かんてん	ブルーベリー	
3 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			609 21.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	こめあぶら・でんぷん・さとう	とうふ・ぶたにく	たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ はねぎ・ふるねしょうが・にんにく	
	パンサンスー くだもの	はるさめ・さとう・こめあぶら・ごまあぶら	たまご	きゅうり・にんじん メロン	
4 (水) 	🇯🇵 4年1組は、三島めぐりのため、給食がありません 🇯🇵				614 21.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	たちのおのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	たちのお		
	こまつなのソテー みそしる	こめあぶら じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	にんじん・キャベツ・こまつな たまねぎ・ごぼう・はねぎ	
5 (木) 	🇯🇵 4年2組は、三島めぐりのため、給食がありません 🇯🇵				578 24.5
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるねしょうが	
	きりほしだいこんのいためもの けんちんじる	さとう・こめあぶら ごまあぶら・こんにゃく・でんぷん	さつまあげ・あぶらあげ・こんぶ とりにく・とうふ・わかめ	ゆでほしだいこん・さやいんげん・にんじん にんじん・はねぎ	
6 (金) 	🇯🇵 4年3組は、三島めぐりのため、給食がありません 🇯🇵				659 20.2
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ほしがたコロッケ	じゃがいも・パンこ・みずあめ・でんぷん ラード・こむぎこ・さとう・こめあぶら	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	
	ソース	さとう			
	やさしいソテー	こめあぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ とうもろこし	
	たなばたじる たなばたゼリー	みずあめ・でんぷん みずあめ・さとう	かまぼこ・さかなすりみ	えのきたけ・にんじん・だいこん・はねぎ パインアップル・マンゴー・さくらんぼ	
9 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			673 26.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	カシューナッツ・こめあぶら・でんぷん さとう	さわら・だいず	ふるねしょうが	
	おひたし			にんじん・キャベツ・こまつな	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	えのきたけ・はねぎ	
10 (火) 	ソフトめん	こむぎこ			658 24.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートソース	こむぎこ・バター・こめあぶら さとう	だいず・ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト にんにく・ふるねしょうが・パセリ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・グリーンピース	
	くだもの			みかん	

～お知らせ～ 12日(木)給食試食会に申し込みの方は、出席をお願いいたします。

11日からは、裏面をみてください。

「親子でつくる学校メニューコンクール」に応募してみませんか？！

給食の献立に取り入れたいおすすめメニューを大募集！！

静岡県でとれる食材を1つ以上使って、ご飯がすすむ主食や副菜の給食メニューを
考えてみませんか？？

応募締め切りは、7月17日です。詳細は、担任を通じて栄養士までお問い合わせください。



- なつをげんきにすこすしよくじをしよう
- あつさにまけないからだをつくるしよくじをとろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう！



こ ん だ て よ て い ひ よ 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 たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
		5年生は、自然教室のため、給食がありません			
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			647 22.0
	のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	じゃがいも・こんにやく・さとう	なまあげ・とりにく	たけのこ・にんじん・グリーンピース	
	やさしいそマヨネーズあえ	マヨネーズ	のり	こまつな・きゅうり・キャベツ	
	かきたまみそしる		たまご・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
		5年生は、自然教室のため、給食がありません			
12 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			652 25.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あじフライ	パンこ・こむぎこ・こめあぶら	あじ		
	ごまソース	さとう・ごま			
	おひたし			にんじん・こまつな・キャベツ	
	すましじる		とうふ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
		5年生は、自然教室のため、給食がありません			
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			642 21.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーポーナス	こめあぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	ぶたにく・みそ	たけのこ・ほししいたけ・にんじん なす・ふるねしょうが・にんにく	
	とうふとチンゲンサイのスープ	こめあぶら・でんぷん	とうふ	たまねぎ・とうもろこし・チンゲンサイ	
	ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			649 20.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なつやさいかレー	こめあぶら・じゃがいも	ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ズッキーニ かぼちゃ・トマト・にんにく ふるねしょうが	
	フレンチサラダ	こめあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
	くだもの			すいか	
ふるさと きゅうしょくのひ 18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			631 21.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	おこのみまめ みそしる	でんぷん・こめあぶら・さとう	しろいんげんまめ・きなこ とうふ・みそ・わかめ	えのきたけ・たまねぎ・こまつな	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			596 22.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・こめあぶら でんぷん	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく ふるねしょうが	
	はるさめスープ	はるさめ	ポークハム	えのきたけ・にんじん・はくさい・こまつな	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
どようの うしのひこんだて 20 (金)	セルフスタミナどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			594 22.1
	スタミナどんのぐ	さとう・こめあぶら・さとう でんぷん	あぶらあげ・なまあげ・うなぎ たまご	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ たけのこ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	すましじる	こんにやく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	えのきたけ・はねぎ	
	レモンゼリー	さとう・みずあめ		レモン	
23 (月)	あげパン	こむぎこ・ショートニング・さとう こめあぶら	きなこ・だっしふんにゅう		665 24.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ポークウィンナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツのヨーグルトあえ	さとう	にゅうせいひん・かんてん	みかん・もも・パインアップル	

今月は、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寝、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。



- なつをげんきにすこすしょくじをしよう
- あつさにまけないからだをつくるしょくじをとろう



もくひょうをたっせいするために
がんばろう!