



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
1 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			605 21.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーナス	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	
	のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり		
2 (火)	チキンピラフ	こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	601 20.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふんわりオムレツ	じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	やさいのソテー	こめあぶら		にんじん・キャベツ	
	マカロニスープ	こめあぶら・マカロニ	ベーコン	たまねぎ・キャベツ・トマト・こまつな	
れいとうりんご			れいとうりんご		
3 (水)	あげパン	パン・さとう・こめあぶら	きなこ		684 25.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん	
4 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			541 27.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのチーズ焼き		さけ・チーズ		
	こまつなソテー	こめあぶら		にんじん・キャベツ・こまつな	
みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・ごぼう・はねぎ		
5 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			561 21.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ししゃもたつたあげ	でんぷん・こむぎこ・さとう	ししゃも		
	ゆでもろこし			とうもろこし	
	たなばたじる		さかなめん・かまぼこ(たら)	えのきたけ・にんじん・だいこん・はねぎ こまつな・かぼちゃ	
たなばたさんしょくゼリー	さとう	とうにゅう・かんてん	メロンかじゅう		
6 (土)	土曜参観の日				654 18.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	なつやさいカレー	こめあぶら・じゃがいも	ぶたにく	しょうが・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		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは	
フルーツジュレ	さとう		ももかん・みかんかん・パインかん アセロラかじゅう・りんごかじゅう		
8日(月)はふりかえきゅうじつのため、おやすみです					
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			573 25.3
	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	
	きりぼしだいこんのいためもの	さとう・こめあぶら	さつまあげ(たら)・あぶらあげ・こんぶ	ゆでぼしだいこん・さやいんげん・にんじん	
けんちんじる	ごまあぶら・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ・わかめ	にんじん・はねぎ		
10 (水)	4年1組は校外学習のため給食がありません				643 28.3
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	じゃがいも・こんにゃく・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	
	にびたし			ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	たまねぎ・えのき・はねぎ		
11 (木)	4年3組は校外学習のため給食がありません				665 22.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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	
	ビーンズサラダ	さとう	だいず・ごま	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
かたぬきレアチーズ	さとう・あぶら	クリームチーズ・だっしふんにゅう	いちごかじゅう・レモンかじゅう		

12日からは、裏面をみてください。



□なつをげんきにすご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!



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal たんぱく質 (g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
4年2組は校外学習のため給食がありません					
12 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			596
	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	23.5
	はるさめスープ アーモンドフィッシュ	はるさめ アーモンド・さとう・ごま	ポークハム かたくちいわし	えのきたけ・にんじん・はくさい・こまつな	
15日(月) 祝日(海の日)					
16 (火) 	ちゅうかおこわ	こめ・もちこめ・さとう	とりにく	にんじん・しいたけ・たけのこ	524
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いかのこうみやき		いか みそ	ふるねしょうが・にんにく・ねぶかねぎ	24.3
	にびたし すましじる		とうふ	こまつな・キャベツ・とうもろこし にんじん・だいこん・はねぎ	
17 (水) ふるさと給食の日 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			660
	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	22.7
	おこのみまめ みそしる すいか	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 すいか	
	<p>このひのみしまばれいしょは、 JAみしまかなみさんからプレゼントです!!</p>				
18 (木) 	ソフトめん	こむぎこ			672
	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	だいたい・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	24.7
	ジャーマンポテト れいとうみかん	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・グリーンピース れいとうみかん	
19 (金) どようのうしのひ こんだて 	セルフスタミナどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ			577
	(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		22.8
	すましじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	えのきたけ・はねぎ	
22 (月) きゅうしょく さいしゅうび 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			658
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう・こめあぶら・でんぷん	ぎゅうにく	ももかん・ふるねしょうが・にんにく たまねぎ・にんじん・もやし・こまつな	22.6
	キャベツのソテー			キャベツ・にんじん	
	わかめスープ おこめでみかんタルト	ごまあぶら みずあめ・さとう・こめこ・あぶら	わかめ・ごま とうにゅう	たまねぎ・えのきたけ・たけのこ・はねぎ とうもろこし みかん	

今月は15回のよていです。

今月の給食目標

なつをげんきにすご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!

なつやすみがはじまります!!

待ちに待ったなつやすみです。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。休みに入っても今までと同じように「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉にがんばりましょう。

また、なつやすみは給食がなく、栄養バランスが傾きがちです。赤・黄・緑の食品がそろそろようにバランスのよい食事を心がけましょう。カルシウムも不足しやすい栄養素のひとつなので、おうちでもコップ1～2杯の牛乳を毎日飲むようにしましょう。



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中！！静岡県でとれる食材を一つ以上つかって、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16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。