



# 7月こんだてよていひょう

北上小学校

| ひ         | ようび | おやつ       | 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<br>(kcal)<br>食塩相当量<br>(g) |
|-----------|-----|-----------|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------|
|           |     |           |   | <きいろのなかま>                             | <あかのなかま>                             | <みどりのなかま>                               |                                 |
|           |     |           |   | おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small> | おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small> | 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> |                                 |
| 1         | 月   |           | むぎいりごはん   | こめ むぎ                                 |                                      |   | 592<br>1.9                      |
|           |     |           | ぎゅうにゅう  |                                       | ぎゅうにゅう                               |   |                                 |
|           |     |           | にじますのやさいあんかけ  | 米油 さとう かたくりこ                          | にじます                                 | たまねぎ しめじ ほししいたけ<br>えのきたけ にんじん たけのこ      |                                 |
|           |     |           | ごまあえ  | ごま さとう                                |                                      | こまつな きゃべつ                               |                                 |
|           |     |           | みそしる  | じゃがいも                                 | わかめ あぶらあげ みそ                         | はねぎ                                     |                                 |
| 2         | 火   |           | むぎいりごはん   | こめ むぎ                                 |                                      |   | 630<br>2.5                      |
|           |     |           | ぎゅうにゅう  |                                       | ぎゅうにゅう                               |   |                                 |
|           |     |           | スタミナどん  | さとう                                   | うなぎ あぶらあげ たまご                        | ほししいたけ にんじん たまねぎ<br>ねみつば                |                                 |
|           |     |           | そうめんじる  | そうめん やきふ                              | かまぼこ                                 | にんじん はだいこん えのきたけ                        |                                 |
|           |     |           | くだもの  |                                       |                                      | 平井のすいか                                  |                                 |
| 3         | 水   |           | ソフトめん   | こむぎこ                                  |                                      |   | 666<br>2.9                      |
|           |     |           | 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 米油<br>さとう                    | ぶたにく ぎゅうにく<br>だっしふんにゅう こなチーズ         | ふるね にんにく たまねぎ にんじん<br>パセリ               |                                 |
|           |     |           | じゃがいものちゅうかサラダ   | じゃがいも ごまあぶら さとう ごま                    |                                      | にんじん きゅうり                               |                                 |
|           |     |           | くだもの  |                                       |                                      | れいとうみかん                                 |                                 |
| 4         | 木   |           | エビピラフ   | こめ むぎ バター                             | むきえび                                 | マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース                | 613<br>3.0                      |
|           |     |           | ぎゅうにゅう  |                                       | ぎゅうにゅう                               |   |                                 |
|           |     |           | オムレツ ケチャップソース   | じゃがいも 大豆油 さとう かたくりこ                   | たまご ぎゅうにく ぶたにく                       | たまねぎ にんじん                               |                                 |
|           |     |           | キャベツのソテー カレー味   | 米油                                    |                                      | キャベツ                                    |                                 |
|           |     |           | ポテトスープ  | じゃがいも                                 | ベーコン                                 | たまねぎ はだいこん                              |                                 |
| ブルーベリーゼリー | さとう | かんてん      | ブルーベリー果汁  |                                       |                                      |   |                                 |
| 5         | 金   |           | むぎいりごはん   | こめ むぎ                                 |                                      |   | 678<br>1.9                      |
|           |     |           | ぎゅうにゅう  |                                       | ぎゅうにゅう                               |   |                                 |
|           |     |           | じゃがいもとウィンナーの<br>トマトに  | バター こむぎこ じゃがいも                        | ベーコン ポークウィンナー                        | にんじん たまねぎ ひよこまめ<br>トマト グリンピース           |                                 |
|           |     |           | ちゅうかサラダ   | はるさめ さとう ごま                           |                                      | キャベツ きゅうり にんじん コーン                      |                                 |
|           |     |           | くだもの  |                                       |                                      | メロン                                     |                                 |
| 8         | 月   |           | むぎいりごはん   | こめ むぎ                                 |                                      |   | 651<br>2.4                      |
|           |     |           | ぎゅうにゅう  |                                       | ぎゅうにゅう                               |   |                                 |
|           |     |           | ししゃもフライ   | 米油 パンこ こむぎこ                           | ししゃも                                 |   |                                 |
|           |     |           | きりぼしだいこんのもの   | 米油 さとう                                | あぶらあげ さつまあげ こんぶ                      | ゆでぼしだいこん ほししいたけ<br>さやいんげん にんじん          |                                 |
|           |     |           | みそしる  | じゃがいも                                 | みそ                                   | たまねぎ えのきたけ はねぎ                          |                                 |
| 9         | 火   |           | ✿ みしまばれいしょの日 ✿ 今日のじゃがいもは、JA三島函南さんから、教育活動助成事業の一環として、無償でいただいています！ |                                       |                                      |   | 705<br>2.2                      |
|           |     |           | むぎいりごはん   | こめ むぎ                                 |                                      |   |                                 |
|           |     |           | ぎゅうにゅう  |                                       | ぎゅうにゅう                               |   |                                 |
|           |     |           | あじのひものすあげ   | 米油                                    | まめあじ                                 |   |                                 |
|           |     |           | いそべポテト  | じゃがいも                                 | あおのり                                 |   |                                 |
|           |     |           | トマトとたまごのスープ   |                                       | ベーコン たまご                             | たまねぎ えのきたけ にんじん<br>トマト こまつな             |                                 |
| ブルーンヨーグルト |     | ブルーンヨーグルト |   |                                       |                                      |   |                                 |
| 10        | 水   |           | 黒糖いりリング型パン  | こむぎこ こくとう                             |                                      |   | 708<br>3.0                      |
|           |     |           | ぎゅうにゅう  |                                       | ぎゅうにゅう                               |   |                                 |
|           |     |           | メキシカンビーフソテー   | バター こむぎこ じゃがいも<br>米油                  | ぎゅうにく だっしふんにゅう<br>こなチーズ              | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>グリンピース             |                                 |
|           |     |           | やさいスープ  |                                       | ベーコン                                 | たまねぎ にんじん キャベツ<br>しめじ はだいこん             |                                 |
|           |     |           | くだもの  |                                       |                                      | れいとうみかん                                 |                                 |

11日から22日は、裏面をみてください。

| ひ    | ようび | しゅちやん   | おもなざいりょうとそのはたらき                       |                                      |   | エネルギー<br>(kcal)<br>食塩相当量<br>(g) |            |
|------|-----|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------|------------|
|      |     |   | ＜きいろのなかま＞                             | ＜あかのなかま＞                             | ＜みどりのなかま＞                               |                                 |            |
|      |     |   | おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small> | おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small> | 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> |                                 |            |
| 11   | 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 グリンピース             | 578<br>3.0 |
|      |     |   | ぎゅうにゅう                                |                                      | ぎゅうにゅう                                  |                                 |            |
|      |     |   | ぎょうざ                                  | こむぎこ あぶら かたくりこ ごまあぶら                 | ぶたにく だいすのこな                             | キャベツ ねぎ にら にんにく ぶるね             |            |
|      |     |   | ちゅうかいため                               | ごまあぶら アーモンド                          |   | たけのこ チンゲンサイ                     |            |
|      |     |   | わかめスープ                                | ごま                                   | わかめ                                     | にら にんじん たまねぎ                    |            |
| くだもの |     |   | 平井のすいか                                |                                      |   |                                 |            |
| 12   | 金   |  | むぎいりごはん                               | こめ むぎ                                |   |                                 | 615<br>2.4 |
|      |     |   | ぎゅうにゅう                                |                                      | ぎゅうにゅう                                  |                                 |            |
|      |     |   | さばのこうみやき                              | ごまあぶら さとう ごま                         | さば                                      | にんにく ぶるね にら                     |            |
|      |     |   | ごまあえ                                  | すりごま さとう                             |   | にんじん こまつな キャベツ                  |            |
|      |     |   | みそしる                                  |                                      | みそ わかめ                                  | たまねぎ しめじ はねぎ                    |            |
| くだもの |     |   | プラム                                   |                                      |   |                                 |            |

 **15(月) 海の日**： 連休です！ 毎日暑い日が続きますが、アイスや冷たい飲み物をとり過ぎると、夏バテを起こしやすくなります。ほどほどに！

|      |   |   |                     |                    |                |                    |            |
|------|---|---|---------------------|--------------------|----------------|--------------------|------------|
| 16   | 火 |    | むぎいりごはん             | こめ むぎ              |                |                    | 709<br>2.7 |
|      |   |   | ぎゅうにゅう              |                    | ぎゅうにゅう         |                    |            |
|      |   |   | なつやさいカレー            | 米油 ジャがいも カレールフ     | ぶたにく うずらのたまご   | ぶるね にんにく たまねぎ にんじん |            |
|      |   |   | フルーツジュレ             |                    | だっしふんにゅう こなチーズ | かぼちゃ なす トマト        |            |
| 17   | 水 |    | むぎいりごはん             | こめ むぎ              |                |                    | 651<br>1.7 |
|      |   |   | ぎゅうにゅう              |                    | ぎゅうにゅう         |                    |            |
|      |   |   | かぼちゃのそぼろに           | 米油 さとう かたくりこ ジャがいも | ぶたにく とり        | かぼちゃ たまねぎ さやいんげん   |            |
|      |   |   | みそしる                |                    | あぶらあげ とうふ みそ   | オクラ                |            |
| 18   | 木 |  | むぎいりごはん             | こめ むぎ              |                |                    | 617<br>1.6 |
|      |   |   | ぎゅうにゅう              |                    | ぎゅうにゅう         |                    |            |
|      |   |   | マーボーなす              | 米油 さとう かたくりこ       | ぶたにく ぎゅうにく みそ  | なす ぶるね にんにく たけのこ   |            |
|      |   |   | ビーンズサラダ             | ごまあぶら さとう          | だいす            | たまねぎ はねぎ ほししいたけ    |            |
| くだもの |   |   | えだまめ キャベツ きゅうり にんじん |                    |                |                    |            |
|      |   |   | メロン                 |                    |                |                    |            |

✳ **三島市民家族団らんの日** ✳ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！

✳ **ふるさと給食の日** ✳ 毎月23日(休日の場合は前後の日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！

|             |   |   |               |                  |              |                    |            |
|-------------|---|---|---------------|------------------|--------------|--------------------|------------|
| 19          | 金 |  | むぎいりごはん       | こめ むぎ            |              |                    | 674<br>3.2 |
|             |   |   | ぎゅうにゅう        |                  | ぎゅうにゅう       |                    |            |
|             |   |   | みしまコロッケ ソースつき | さとう ジャがいも パンこ 米油 | ぶたにく だいす たまご | たまねぎ               |            |
|             |   |   | ひじきのいために      | 米油 さとう           | さつまあげ ひじき    | にんじん さやいんげん        |            |
|             |   |   | みそしる          |                  | あぶらあげ みそ     | とうがん はねぎ           |            |
| 県内産だいすのなっとう |   | だいす   |               |                  |              |                    |            |
| 22          | 月 |  | むぎいりごはん       | こめ むぎ            |              |                    | 676<br>1.7 |
|             |   |   | ぎゅうにゅう        |                  | ぎゅうにゅう       |                    |            |
|             |   |   | チンジャオロース      | 米油 さとう かたくりこ     | ぶたにく         | たけのこ ぶるね にんにく ピーマン |            |
|             |   |   | ちゅうかコーンスープ    | ジャがいも ごまあぶら      |              |                    |            |
|             |   |   | デザート          | かたくりこ            | とうふ たまご      | ほししいたけ コーン はねぎ     |            |
| ゆきみだいふく     |   |   |               |                  |              |                    |            |

☀ おしらせ ☀

- ・ 今月の給食は15回の予定です！
- ・ **ジャがいも**： 7月に使用する芋は、三島でとれた『三島ばれいしょ』です。  
なかでも、9日に使用する芋は、JA三島函南さんから、教育活動助成事業の一環として、無償でいただいています。
- ・ **平井のすいか**： 函南町平井地区で栽培されたすいかのことです。  
甘く、シャリシャリとした食味のすいかで、ほどよく冷やして食べると、こたえられませんよ！

※ 詳しいことは、JA三島函南ホームページをご覧ください。

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/mk/topic/sanbutu.htm>

