



7月こんだてよていひょう

北上小学校

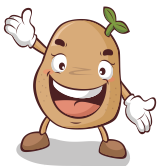
ひ	ひょうび	しょうめい	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
				おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	火		キムチチャーハン ぎゅうにゅう ぎょうざ ちゅうかいため わかめスープ くだもの	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら アーモンド ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく だいのこな わかめ	はくさいキムチ たまねぎ グリンピース キャベツ ねぎ にら にんにく ぶるね たけのこ チンゲンサイ にら にんじん たまねぎ ニューサマーオレンジ	561 2.8
2	水		☆ 5年生 自然教室 ☆ 2日~4日まで ☆ 1年生保護者 給食参観・試食会 ☆ むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき ごまあえ みそしる 県内産大豆のなっとう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま すりごま さとう	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ だいす	にんにく ぶるね にら にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しめじ はねぎ	642 3.0
3	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる ちりめんつくだに くだもの	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ こざかな	にんじん グリンピース たまねぎ えのきだけ はだいこん しょうが 平井のすいか	630 2.3
4	金		☆ 2年生 カレーづくり ☆ たのしみですね!! むぎいりごはん ぎゅうにゅう チリコンカン グリーンサラダ くだもの	こめ むぎ トマトケチャップ ウスターソース さとう こめ油	ぶたにく だいす ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ レタス キャベツ きゅうり ほしぶどう れいとうみかん	630 2.0
7	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎゅうどん そうめんじる デザート (三色ゼリー)	こめ むぎ さとう しらたき そうめん やきふ さとう こんにゃく でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ にんじん はねぎ えのきだけ もも りんご果汁	597 2.3
8	火		わかめごはん ぎゅうにゅう やしししゃも ごまあえ とんじる デザート (れいとうりんご)	こめ むぎ ごま 米油 ごま さとう こんにゃく じゃがいも さとう	わかめ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	キャベツ こまつな ごぼう にんじん だいこん はねぎ りんご	579 2.6
9	水		☆ みしまばれいしょの日 ☆ 今日じゃがいもは、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! ☆ 4年生 わき水めぐり ☆ お弁当の用意をお願いします げんまい入りねじり型パン ぎゅうにゅう メキシカンビーフソテー やさいスープ くだもの	こむぎこ ショートニング さとうげんまい バター こむぎこ じゃがいも こめ油 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ パセリ れいとうみかん	795 3.4
10	木		エビピラフ ぎゅうにゅう オムレツ (ケチャップソース) キャベツのソテー ポテトスープ	こめ むぎ バター じゃがいも 大豆油 さとう かたくりこ トマトケチャップ トマトピューレ じゃがいも	むきえび ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	558 3.0

11日から22日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅくひん	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
			こんだてめい			
			<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	
11	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに みそしる とうもろこし	こめ むぎ ぎゅうにゅう こめ油 さとう かたくりこ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく かぼちゃ たまねぎ さやいんげん とうがん はねぎ とうもろこし	631 1.9
14	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ビーンズサラダ くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく みそ だいず えだまめ キャベツ きゅうり にんじん メロン	634 1.5
15	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき やさいソテー みそしる くだもの	こめ むぎ こめ油 バター じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ キャベツ こまつな ホールコーン はねぎ 平井のすいか	602 1.9
16	水		ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース フレンチサラダ アーモンドフィッシュ	こむぎこ こむぎこ バター こめ油 トマトケチャップ 中濃ソース さとう こめ油 アーモンド ごま さとう	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにく だいず だっしふんにゅう こなチーズ いわし	652 2.8
17	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう にじますのやさいあんかけ (やさいあん) ごまあえ みそしる	こめ むぎ こめ油 かたくりこ さとう かたくりこ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう にじます たまねぎ しめじ ほししいだけ えのきたけ にんじん たけのこ こまつな きゃべつ はねぎ	610 2.4
18	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー ヨーグルトあえ	こめ むぎ こめ油 じゃがいも カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく だっしふんにゅう こなチーズ ヨーグルト	620 1.1
19	土	* 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！				
21(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取り過ぎると、夏バテを起こしやすくなります。ほどほどに！						
* 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！						
22	火		ツナごはん ぎゅうにゅう みしまコロック ひじきのいために みそしる すりおろしりんご	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこめ油 こめ油 さとう さとう	まぐろ ぎゅうにゅう ふたにく だいず たまご 全粉乳 だいず ひじき あぶらあげ とうふ みそ わかめ りんご りんご果汁	617 2.5

※ お知らせ ※

- 今月の給食は15回の予定です！
- **じゃがいも**： 7月に使用する芋は、生産者の遠藤さんの畑でとれた『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://mkja-shizuoka.jp/>