



7月こんだてよていひょう 北上小学校

ひ	ようび	ごはん	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> 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	
16	木		休校				
17	金		じゃこめし ぎゅうにゅう あげだしとうふ のやさいあんかけ やさいあん みそしる えだまめ くだもの	こめ むぎ ごま かたくりこ なたねあぶら こめ油 さとう かたくりこ じゃがいも	じゃこ ぎゅうにゅう とうふ だいずたんぱく ポークハム わかめ みそ	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ さやいんげん こまつな えだまめ れいとうみかん	621 2.6
19	日	☆ 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！					
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; background-color: red; border-radius: 50%; margin-right: 10px;"></div> <div> 20(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！ </div> </div>							
21	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーポーなす もずくのサンラータン くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ごま かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく みそ もずく とりこま とうふ たまご	なす ぶるね にんじん たけのこ たまねぎ はねぎ ほししいたけ ぶるね たけのこ はだいこん れいとう煮りんご	599 2.1
22	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき にびたし とんじる ちりめんつくだに くだもの	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう さば じゃこ ぶたにく とうふ みそ こざかな	にんにく ぶるね いら こまつな キャベツ ごぼう だいこん はねぎ しょうが 平井のすいか	636 2.3
23	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー うすらのたまごそえ ヨーグルトあえ ゆでもろこし	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 カレーこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ うすらのたまご ヨーグルト	ぶるね にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリンピース 《缶詰》みかん パイン りんご とうもろこし	691 1.3
☆ ぶるさと給食の日 ☆ 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、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！							
24	金		ツナごはん ぎゅうにゅう みしまじゃがとっと ひじきのいために みしまばれいしょのみそしる くだもの	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ こめ油 こめ油 さとう 三島馬鈴薯	まぐろ ぎゅうにゅう ぐち、たらなどのすりみ だいず ひじき あぶらあげ みそ わかめ	にんじん たけのこ グリンピース ほししいたけ こまつな さやいんげん たまねぎ はねぎ ×ロン	566 2.5