









# 7月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	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> 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		牛乳		ぎゅうにゅう		599 2.0
			麦ごはん	こめ むぎ			
			いわしのケチャップ煮	トマトケチャップ さとう こめこ	いわし	トマト レモン	
			ナムル	ごま油		ほうれんそう キャベツ	
			具だくさん汁	じゃがいも ごま	にぼしのだし どうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はねぎ	
2	火		牛乳		ぎゅうにゅう		610 1.9
			麦ごはん	こめ むぎ			
			すき焼き	さとう	ぶたにく やきどうふ	たまねぎ にんじん こまつな ねぶかねぎ	
			ポテトサラダ	じゃがいも さとう ごま油	だいず	えだまめ きゅうり ホールコーン	
			のりふりかけ	ごま さとう	のり		
3	水		牛乳		ぎゅうにゅう		696 2.7
			玄米入りコッペパン	こむぎこ ショートニング さとう げんまい	だっしふんにゅう		
			メキシカンポークソテー	バター こむぎこ こめ油 ウスターソース トマトケチャップ	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 グリーンピース トマト	
			ポテトフライ	じゃがいも こめ油			
			野菜スープ		ベーコン	にんじん キャベツ ほうれんそう	
4	木		★ 4年生 校外学習 ★ お弁当の用意をお願いします				593 2.6
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			エビピラフ	バター こめ むぎ	むきえび	にんじん たまねぎ マッシュルーム	
			ジャーマンポテト	じゃがも こめ油	ポークウィンナー こなチーズ	たまねぎ グリンピース	
			オニオンスープ		ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん パセリ えのきだけ	
5	金		牛乳		ぎゅうにゅう		578 2.1
			麦ごはん	こめ むぎ			
			オムレツ	でんぶん さとう だいず油	たまご きゅうりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ たけのこ	
			野菜あんかけ	でんぶん さとう			
			みそ汁	じゃがいも ごま	さばだし あぶらあげ わかめ	はねぎ	
8	月		牛乳		ぎゅうにゅう		596 2.4
			カレーピラフ	バター こめ むぎ	とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			ビーンズサラダ	ごま油 さとう	だいず	きゅうり にんじん キャベツ えだまめ ホールコーン	
			肉団子のスープ	はるさめ じゃがいも パンこ でんぶん さとう	とりにく だいず	にんじん たまねぎ かつお はねぎ しいたけ だいこん ごぼう	
9	火		牛乳		ぎゅうにゅう		615 2.3
			麦ごはん	こめ むぎ			
			さばのカレーチーズ焼き		さば こなチーズ		
			おひたし			にんじん こまつな キャベツ ホールコーン	
			みそ汁	ごま じゃがいも	にぼしのだし あぶらあげ みそ	はねぎ たまねぎ	
10	水		牛乳		ぎゅうにゅう		622 2.7
			ソフトめん	こむぎこ			
			ミートソース	バター こむぎこ こめ油 ちゅうのうソース トマトケチャップ	ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう だいず	たまねぎ にんじん パセリ	
			こんにゃくサラダ	ごま油 さとう ごま		キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	

続きは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しょうめん	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	<くみどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
11	木		☆ 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。				610 2.7
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		
			肉じゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそ汁	ごま	にほしのだし あぶらあげ みそ	とうがん はねぎ	
くだもの			みかん				
12	木		牛乳		ぎゅうにゅう		590 2.3
			麦ごはん	こめ むぎ			
			ししゃもの竜田揚げ	こめ油 でんぷん	ししゃも		
			切り干し大根のソース炒め	こめ油 ちゅうのうソース ウスターソース	ぶたにく さつまあげ こんぶ あおのり	きりぼしだいこん にんじん キャベツ	
			にらたまスープ	でんぷん	たまご わかめ	にら	
<b>15(月) 海の日：</b> 毎日暑い日が続きますが、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！							
16	火		牛乳		ぎゅうにゅう		591 3.0
			キムチチャーハン	こめ むぎ ごま油 さとう もち粉	ぶたにく	キムチ(はくさい・だいこん・ にんじん・ニラ・ねぎ・こん ぶ)	
			揚げぎょうざ	こむぎこ こめこ こめ油	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	
			ワンタンスープ	ワンタン ごま油	わかめ	にんじん キャベツ はねぎ	
			くだもの			すいか	
17	水		牛乳		ぎゅうにゅう		580 2.1
			麦ごはん	こめ むぎ			
			マーボドウフ	こめ油 さとう でんぷん	ぶたにく だいず みそ とうふ	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん はねぎ	
			中華コーンスープ	でんぷん	たまご	しめじ ホールコーン クリームコーン ほうれんそう	
18	木		牛乳		ぎゅうにゅう		697 2.3
			麦ごはん	こめ むぎ			
			焼き肉	さとう こめ油 ごま	ぶたにく	ももかんづめ たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん	
			みそ汁		にほしのだし あぶらあげ みそ	はねぎ	
			お好み豆	こめ油 でんぷん さとう	しろはなまめ きなこ		
19	金		☆ みしまおうちごはんの日 ☆ みんなで食卓を囲んで楽しく食事をしましょう				660 2.2
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			夏野菜カレー(ルウ)	こめ油 じゃがいも カレールウ ちゅうのうソース ケチャップ	ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト スッキーニ グリンピース	
			フレンチサラダ	こめ油 さとう		レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー				



・ 今月の給食は14回の予定です！

・ **じゃがいも**：11日に使用する『三島ばれいしょ』は、JA三島函南さんから、教育活動助成事業の一環として、無償でいただくものです。



・ ふじのくに 食べきりやったね！ キャンペーンを紹介

静岡県では、2020年までに一般廃棄物排出量を1人1日当たり815g以下にすることを目標としています。

食品ロスを減らして、地球に優しい暮らしをするための手立てとして、「食べきり(完食)」をすすめています。

食品ロスを減らすため、毎日の暮らしの中でできることから始めましょう！

例えば 食材を「買わず」「使い切る」「食べ切る」ことから始めませんか？ キャンペーンの詳細は、右記のワードで検索してください。

キャンペーン参加は、  
スマホ・PCからどうぞ

ふじのくに 食べきり

検索