



令和4年度 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



| 日 | 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 たんぱく質 脂質 しょくえん | |
|----------------|----------------------------------|-----------------------|-----------|------------------|---------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| | | おもにエネルギーになる | | おもにからだをつくる | | | おもにからだのちょうしをととのえる |
| | | (きいろのグループ) | | (あかのグループ) | | | (みどりのグループ) |
| | | たんぱく質 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | |
| 1 (金) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 667 kcal 25.3 g 21.6 g 2.5 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | チーズハンバーグ | さとう | ごま | とりにく・ぶたにく | チーズ | トマト・たまねぎ・マッシュルーム | |
| | こふきいも | じゃがいも | | | | | |
| | やさいスープ | | | ベーコン | | たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ | |
| 4 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 617 kcal 24.5 g 20.7 g 2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | あじフライ | パンこ・こむぎこ | こめあぶら・ごま | あじ・たまご | | | |
| | あおなとひじきのにびたし | さとう | ごま・こめあぶら | あぶらあげ | ひじき | こまつな | |
| | みそしる | | | あぶらあげ・みそ・かつおだし | わかめ | だいこん・はねぎ | |
| 5 (火) | ソフトめん | むぎこ | | | | | 641 kcal 27.4 g 21.4 g 2.4 g |
| | 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 | ぶたにく | チーズ・スキムミルク | たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ | |
| | ビーンズサラダ | さとう | ごまあぶら | だいず | | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | |
| 6 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 686 kcal 24.5 g 21.8 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ししゃもフライ | パンこ・こむぎこ・ライムギ・コーンフラワー | こめあぶら | | ししゃも | | |
| | ごまあえ | さとう | ごま | | | こまつな・キャベツ | |
| | みそしる | じゃがいも | | あぶらあげ・みそ・にぼしだし | わかめ | たまねぎ・えのきだけ・はねぎ | |
| | すいか | | | | | すいか | |
| 7 (木) | おさくらごはん | こめ・むぎ | | | | | 643 kcal 26.8 g 19.2 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | にしょくどん(ツナ) | さとう | こめあぶら | ツナ | | たまねぎ・にんじん・グリーンピース | |
| | にしょくどん(たまご) | さとう・でんぷん | あぶら | たまご | | | |
| | けんちんじる | じゃがいも・こんにゃく・でんぷん | | とりにく・とうふ・かつおだし | | だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ | |
| | たなばたデザート | さとう | こめあぶら | | | レモン・みかん・かんてん | |
| 8 (金) | こくとういりパン | こむぎこ・くろざとう・さとう | ショートニング | | スキムミルク | | 657 kcal 25.9 g 24.7 g 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | みしま三島ばれいしょポテトフライ | じゃがいも | こめあぶら | | | | |
| | メキシカンポークソテー | こむぎこ | こめあぶら・バター | ぶたにく | チーズ・スキムミルク | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト | |
| | おさかなだんごスープ | はるさめ | | さかなだんご | | はねぎ・にんじん・たまねぎ | |
| 11 (月) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | 629 kcal 32.2 g 20 g 2.5 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | さばのカレーチーズ | | | さば | チーズ | | |
| | きゅうりのカリカリづけ | さとう | ごま | | | きゅうり | |
| | かきたまみそしる | | | とうふ・たまご・みそ・にぼしだし | | はねぎ・えのきだけ | |
| | すりおろしりんごゼリー | さとう | | | | りんご | |
| 12 (火) | カレーごはん | こめ・むぎ | バター | | | コーン | 677 kcal 26.5 g 26.8 g 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | |
| | ぶりのフライ | こむぎこ・パンこ | こめあぶら | ぶり | | | |
| | すぎしやうのうえん なつやさい 杉正農園の夏野菜ラタトゥイユふう | | こめあぶら | ぶたにく | チーズ | たまねぎ・ズッキーニ・なす・トマト・パプリカ | |
| とうふとチンゲンサイのスープ | でんぷん | | | とうふ・たまご・ベーコン | えのきだけ・チンゲンツアイ | | |



令和4年度 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



| 日 | 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 たんぱく質 脂質 しょくえん |
|-----------|------------------|-------------------------|----------------|-------------------|--------|---|--|---------------------------------------|
| | | おもにエネルギーになる | | おもにからだをつくる | | おもにからだのちょうしをととのえる | | |
| | | (きいろのグループ) | | (あかのグループ) | | (みどりのグループ) | | |
| | | たんぱく質 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | | |
| 13 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | 764 kcal 34 g 33.4 g 2.3 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | さかなのつばマスタードやき | パンこ | マヨネーズ | さけ | | パセリ | | |
| | あげなすのこうみあえ | | こめあぶら・ごま・ごまあぶら | | | なす・たまねぎ・はねぎ・えだまめ | | |
| | とんじる | じゃがいも・こんにゃく | | とうふ・ぶたにく・みそ・にぼしだし | | だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ | | |
| 14 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | 615 kcal 26.5 g 17.2 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | やきにく | さとう | こめあぶら・ごま | ぶたにく | | ももかん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン | | |
| | わかめスープ | | ごま | とうふ | わかめ | にんじん・たまねぎ・はくさい | | |
| | れいとうみかん | | | | | みかん | | |
| 15 (金) | とうもろこしごはん | こめ・むぎ | | | | コーン | | 604 kcal 22.4 g 19.2 g 2.6 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | ミートボールシチュー | さとう・こむぎこ(でんぷん・パンこ・こむぎこ) | バター・こめあぶら | にくだんご(とりにく) | なまクリーム | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ブロッコリー・トマト | | |
| | こんにゃくサラダ | こんにゃく・さとう | ごま・ごまあぶら | | | キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン | | |
| 19 (火) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | 669 kcal 24.1 g 19.4 g 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | チリコンカン | じゃがいも | こめあぶら | ぶたにく・だいす・きんときまめ | チーズ | たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ | | |
| | マカロニサラダ | マカロニ・さとう | こめあぶら | | チーズ | キャベツ・きゅうり・コーン | | |
| 20 (水) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | 610 kcal 22.2 g 17.7 g 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | マーボー豆腐 | さとう・でんぷん | こめあぶら | ぶたにく・とうふ・みそ | | たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ | | |
| | パンサンスー | はるさめ・さとう | ごま・ごまあぶら | | | きゅうり・キャベツ・コーン | | |
| 21 (木) | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | | 699 kcal 23.3 g 20.6 g 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| | 三島の夏野菜を使った夏野菜カレー | じゃがいも・カレールー | こめあぶら | とりにく | | たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・トマト・コーン・グリーンピース | | |
| | フレンチサラダ | さとう | こめあぶら | | チーズ | キャベツ・きゅうり・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回です。9月は1日(木)から給食があります。

☆7月1日(金)校外学習のため4年生は給食がありません。

☆8日(金)の「三島ばれいしょポテトフライ」で使用する「三島ばれいしょ」は三島函南農協から無償でいただきます。

☆12日(火)・21日(木)は、三島市山田地区の「杉正農園」で収穫されるズッキーニやなすを使う予定です。

【夏に旬をむかえる野菜たち、たっぷりの水分、ビタミン、無機質、食物繊維をもっています。夏野菜を食べて暑さをのりきろう！】



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。