









7月こんだてよていひょう 北上小学校

ひ	ようび	しゅめい	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	
2	月		麦ごはん	こめ むぎ			654 2.4
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			ししゃもの竜田あげ	かたくりこ こめ油	ししゃも		
			切り干し大根の煮物	こめ油 さとう	さつまあげ だいず あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	
			みそ汁	ごま	なまあげ みそ わかめ	はねぎ	
3	火		カレーピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	563 2.3
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			ビーンズサラダ	ごま油 さとう	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん はねぎ	
4	水		玄米入りロールパン	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		693 2.8
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			メキシカンソテー	バター こむぎこ こめ油 ケチャップ	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	
			メキシカンソテー (フライドポテト)	こめ油 じゃがいも			
			野菜スープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
			くだもの		れいとうみかん		
5	木		★ 4年生 校外学習 ★ お弁当の用意をお願いします				638 1.9
			麦ごはん	こめ むぎ			
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			魚のマヨネーズ焼き	マヨネーズ パン粉	さわら		
			青菜のごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ	
			かきたま汁	かたくりこ	たまご とうふ	えのきだけ はねぎ	
6	金		♥七夕献立♥ 短冊へのお願いごとはきまりましたか				685 2.5
			麦ごはん	こめ むぎ			
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			かつ丼(カツ)	こめ油 パン粉 こむぎこ かたくりこ さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ ながねぎ	
			かつ丼(真)	さとう	たまご	にんじん たまねぎ はねぎ	
			天の川スープ		とうふ かまぼこ	しいたけ えのきだけ にんじん みつば	
			七夕デザート	さとう		メロンかじゅう ももピューレ なつみかんかじゅう	
9	月		麦ごはん	こめ むぎ			655 2.0
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			さんまの甘露煮	さとう	さんま	しょうが カボスかじゅう レモンかじゅう	
			青菜と竹輪の炒め物	こめ油 かたくりこ	ちくわ	たけのこ にんじん エリンギ こまつな	
			みそ汁	ごま	あぶらあげ みそ	とうがん かぼちゃ はねぎ	
10	火		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)	642 2.2
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			揚げ餃子	こめ油 こむぎこ こめこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら	
			コーンポテト	じゃがいも	ベーコン	ホールコーン	
			えのきと卵のスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ えのきだけ はねぎ	
11	水		ソフトめん	こむぎこ			630 2.5
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			ミートソース	バター こむぎこ こめ油 ちゅうのうソース	ぶたにく ぎゅうにく だいず だっしふんにゅう こなチーズ	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		キャベツ きゅうり にんじん	
			くだもの		メロン		

12日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しょうひん	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	
12	木		麦ごはん	こめ むぎ			580 2.3
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			オムレツ	かたくりこ さとう だいたしゆ	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
			野菜あんかけ	さとう かたくりこ		ピーマン にんじん たまねぎ しめじ	
			みそ汁	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ はねぎ	
			アーモンドフィッシュ	アーモンド ごま さとう	いわし		
13	金		★ 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				638 2.2
			わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも こめ油 さとう かたくりこ	だいず ぶたにく	さやいんげん たまねぎ にんじん	
			みそ汁		とうふ みそ	オクラ しめじ はねぎ	
			くだもの			れいとうみかん	
16(月) 海の日 ： 毎日暑い日が続きますが、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！							
17	火		エビピラフ	バター こめ むぎ	えび	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース	641 2.7
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			ジャーマンポテト	じゃがいも こめ油	ポークハム こなチーズ	たまねぎ むきえび	
			オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ はねぎ	
			ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー	
18	水		麦ごはん	こめ むぎ			578 2.0
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			マーボーなす	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにく だいず	にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ なす はねぎ	
			ワンタンスープ	ワンタン ごま油	ぶたにく わかめ	にんじん キャベツ こまつな	
			くだもの			すいか	
19	木		★ 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				642 2.1
			麦ごはん	こめ むぎ			
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			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		あぶらあげ みそ	はねぎ	
			お好み豆	こめ油 かたくりこ さとう	しろはなまめ きなこ		
20	金		麦ごはん	こめ むぎ			632 2.3
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			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	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト グリンピース	
			カレー煮たまご		うすらのたまご		
			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	
くだもの			メロン				

・ 今月の給食は14回の予定です！

・ **じゃがいも**： 13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**」 ことから始めてみませんか？ 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