

# 7月こんだてよていひょう



2019年

三島市立山田小学校

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こんだてめい         | おもなざいりょうとそのはたらき                                    |  |  | I<br>補<br>給<br>-<br>(kcal)<br>だ<br>ん<br>ぱ<br>く<br>し<br>つ<br>(g) |
|-------------|-------------|----------------|--|--|--|---|
|             |             |                | <きいろのなかま><br>おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small> | <あかのなかま><br>おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small> | <みどりのなかま><br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>       |   |
| 1<br>月      |             | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |  | 584<br>25.0   |
|             |             | むぎいりごはん        | こめ・むぎ  |  |  |   |
|             |             | やきにく           | さとう・あぶら・ごま   | ぎゅうにく・ぶたにく                                       | もも・しょうが・にんにく・たまねぎ<br>にんじん・ピーマン                             |   |
|             |             | ゆでもろこし         |  |  | とうもろこし   |   |
|             |             | みそしる           |  | あぶらあげ・みそ   | だいこん・しめじ・はねぎ   |   |
| 2<br>火      |             | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |  | 647<br>25.3   |
|             |             | ちゅうかおこわ        | さとう・こめ・もちごめ  | とりにく   | ほししいたけ・たけのこ  |   |
|             |             | はるまき           | あぶら・はるさめ・ラード・さとう・ごまあぶら<br>こむぎこ・みずあめ・とうもろこしこ・でんぷん   | ぶたにく・だいす・ふんまつ                                    | キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ<br>にら・にんにく・しいたけ                        |   |
|             |             | ぶたにくときんときまめにこみ | あぶら  | ぶたにく・きんときまめ                                      | たまねぎ・トマト・しめじ・にんにく・さやいんげん                                   |   |
|             |             | とうふとチンゲンサイのスープ | でんぷん   | ベーコン・とうふ   | チンゲンサイ   |   |
| 3<br>水      |             | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |  | 598<br>23.8   |
|             |             | むぎいりごはん        | こめ・むぎ  |  |  |   |
|             |             | とりのごまソースかけ     | さとう・ごま   | とりにく   | にんにく・しょうが・トマトピューレ  |   |
|             |             | こぶきいも          | じゃがいも  |  |  |   |
|             |             | やさいスープ         |  | ベーコン   | にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ   |   |
| 4<br>木      |             | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |  | 626<br>25.3   |
|             |             | むぎいりごはん        | こめ・むぎ  |  |  |   |
|             |             | マーボーなす         | あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら                                 | ぶたにく・だいす・みそ                                      | しょうが・にんにく・にんじん・ほししいたけ<br>たけのこ・たまねぎ・なす・はねぎ                  |   |
|             |             | えだまめ           |  |  | えだまめ   |   |
|             |             | トマトとたまごのスープ    |  | ベーコン・たまご   | たまねぎ・トマト・こまつな  |   |
|             |             | ココアプリン         | さとう  | ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう                                  |  |   |
| 5<br>金      |             | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |  | 576<br>21.4   |
|             |             | だいすわかめごはん      | こめ・むぎ  | だいす・わかめ  |  |   |
|             |             | みしまじゃがとっと      | じゃがいも・さとう・でんぷん・あぶら                                 | さかなのすりみ(ぐち・たら・ふえだい・かます)                          | こまつな   |   |
|             |             | あますあえ          | さとう  |  | キャベツ・にんじん・ホールコーン   |   |
|             |             | そうめんじる         | そうめん   | かまぼこ   | にんじん・たまねぎ・えのきたけ・オクラ  |   |
|             |             | ブルーヨーグルト       | さとう  | ヨーグルト  | ブルー  |   |
| 8<br>月      |             | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |  | 611<br>26.9   |
|             |             | むぎいりごはん        | こめ・むぎ  |  |  |   |
|             |             | さばのカレーチーズやき    |  | さば・こなチーズ   |  |   |
|             |             | やさいソテー         | あぶら  |  | キャベツ・こまつな・ホールコーン   |   |
|             |             | パンブキンシチュー      | バター・こむぎこ・じゃがいも                                     | ベーコン・ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう                             | たまねぎ・かぼちゃ・パセリ  |   |
| 9<br>火      |             | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |  | 579<br>24.8   |
|             |             | キムチチャーハン       | こめ・むぎ・ごまあぶら  | ぶたにく   | キムチ(はくさい・たまねぎ・にんじん<br>りんご・にんにく・しょうが・とうがらし)<br>たまねぎ・グリーンピース |   |
|             |             | ぎょうざ           | ラード・ごまあぶら・でんぷん<br>こむぎこ・こめこ・さとう                     | ぶたにく   | キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが  |   |
|             |             | ちゅうかいため        | ごまあぶら・でんぷん   |  | たけのこ・チンゲンサイ・もやし  |   |
|             |             | ちゅうかコーンスープ     | でんぷん   | とうふ・たまご  | ほししいたけ・たまねぎ・ホールコーン<br>クリームコーン・はねぎ                          |   |
|             |             | アーモンドフィッシュ     | アーモンド・ごま・さとう                                       | かたくちいわし  |  |   |
| 10<br>水     |             | ぎゅうにゅう         |  | ぎゅうにゅう   |  | 635<br>23.6   |
|             |             | ソフトめん          | こむぎこ   |  |  |   |
|             |             | ミートソース         | バター・こむぎこ・あぶら                                       | ぶたにく・ぎゅうにく・だっしふんにゅう<br>こなチーズ                     | しょうが・にんにく・にんじん<br>たまねぎ・トマト・パセリ                             |   |
|             |             | フレンチサラダ        | あぶら・さとう  |  | レタス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン                                       |   |
|             |             | くだもの           |  |  | すいか  |   |

11日からは裏面をごらんください。

☆お知らせ☆

- ・11日(木)は、JA三島函南の教育活動の一環として無償でいただいたじゃがいもを使用します。じゃがいもの贈呈式とJA三島函南さんとの会食を行います。

マスクのご準備  
お願いします



夏ばてしない  
食生活を  
かんがえよう!

こまめに水分をとろう!



水やお茶でこまめに水分をとりましょう。おやつや食事で牛乳も飲めるといいですね。夏野菜やくだもの、汁物でも水分補給ができます。

3食しっかり食べよう!



休みの日も早起きして朝ごはんをしっかり食べましょう。栄養が偏らないように、いろいろな食べ物を組みあわせて食べましょう。

おやつは栄養・量・時間を考えて食べよう!



おやつの食べすぎや冷たいものの飲みすぎに気をつけましょう。3回の食事がきちんと食べられるようにおなかを空かせましょう。

| ひ<br>に<br>ち                         | よ<br>う<br>び | おもなざいりょうとそのはたらき                                    |  |  | I<br>初<br>干<br>-<br>(kcal)<br>たん<br>ぱ<br>く<br>し<br>つ(g) |             |
|-------------------------------------|-------------|--|--|--|---|-------------|
|                                     |             | ＜きいろのなかま＞<br>おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small> | ＜あかのなかま＞<br>おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small> | ＜みどりのなかま＞<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small> |   |             |
| <b>JAみしまかんみなさんからいただくじゃがいもをつかいます</b> |             |  |  |  |   |             |
| 11                                  | 木           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |   | 623<br>21.3 |
|                                     |             | むぎいりごはん  | こめ・むぎ  |  |   |             |
|                                     |             | じゃがいものそぼろに   | あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん                               | だいず・ぶたにく   | しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース                                  |             |
|                                     |             | みそしる   |  | あぶらあげ・とうふ・みそ   | キャベツ・えのきたけ・はねぎ  |             |
|                                     |             | ちりめんつくだに   | さとう・みずあめ   | ちりめんじゃこ・いかなご   | しょうが  |             |
|                                     |             | くだもの   |  |  | メロン   |             |
| 12                                  | 金           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |   | 640<br>26.0 |
|                                     |             | きりぼしごはん  | こめ・むぎ・ごま   | ちりめんじゃこ・こんぶ  | だいこん・にんじん   |             |
|                                     |             | ししゃもフライ  | あぶら・パンこ・こむぎこ・とうもろこしこ・ライむぎこ                       | ししゃも   |   |             |
|                                     |             | ひじきのいために   | あぶら・さとう  | だいず・ひじき・あぶらあげ  | にんじん・さやいんげん   |             |
|                                     |             | みそしる   | じゃがいも  | とうふ・みそ   | たまねぎ・はねぎ  |             |
| 16                                  | 火           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |   | 590<br>27.5 |
|                                     |             | むぎいりごはん  | こめ・むぎ  |  |   |             |
|                                     |             | さけのさいきょうやき   | マヨネーズ  | さけ・みそ  |   |             |
|                                     |             | ごまあえ   | ごま・さとう   |  | こまつな・キャベツ   |             |
|                                     |             | けんちんじる   | こんにゃく・じゃがいも・でんぷん                                 | とりにく・とうふ   | ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ                                       |             |
| れいとうりんご                             | さとう         |  | りんご  |  |   |             |
| <b>ふるさときょうしゅくのひ</b>                 |             |  |  |  |   |             |
| 17                                  | 水           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |   | 653<br>24.0 |
|                                     |             | むぎいりごはん  | こめ・むぎ  |  |   |             |
|                                     |             | なつやすいかレー   | あぶら・カレーウ・じゃがいも                                   | ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ                                  | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん<br>かぼちゃ・なす・トマト                      |             |
|                                     |             | うずらのたまご  |  | うずらのたまご  |   |             |
|                                     |             | ビーンズサラダ  | ごまあぶら・さとう  | だいず  | キャベツ・きゅうり・にんじん  |             |
| 18                                  | 木           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |   | 630<br>26.4 |
|                                     |             | むぎいりごはん  | こめ・むぎ  |  |   |             |
|                                     |             | さかなとだいずのあげに  | あぶら・でんぷん・さとう                                     | さわら・だいず  | しょうが  |             |
|                                     |             | おひたし   |  |  | こまつな・キャベツ・ホールコーン  |             |
| 19                                  | 金           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |   | 597<br>23.5 |
|                                     |             | エビピラフ  | バター・こめ・むぎ  | えび   | にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース                               |             |
|                                     |             | ジャーマンポテト   | あぶら・じゃがいも  | ベーコン・こなチーズ   | たまねぎ・グリーンピース  |             |
|                                     |             | ラビオリスープ  | あぶら・こむぎこ・パンこ                                     | ぶたにく・とりにく  | たまねぎ・にんにく・にんじん・セロリ<br>トマト・トマトピューレ・こまつな                  |             |
|                                     |             | れいとうみかん  |  |  | みかん   |             |
| 22                                  | 月           | ぎゅうにゅう   |  | ぎゅうにゅう   |   | 740<br>28.1 |
|                                     |             | あげパン(きなこ)  | こむぎこ・あぶら・さとう                                     | きなこ  |   |             |
|                                     |             | ポトフ  | じゃがいも  | ぶたにく・ウインナー   | セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ                                      |             |
|                                     |             | フルーツポンチ  | さとう  |  | パイナップル・みかん・もも・ナタデココ                                     |             |

今月の給食は15回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

## 大切な朝ごはん

**あ** さのはじまり、朝ごはん



**さ** あ、しっかり食べよう!



**ご** 飯におかずはもちろん  
くだものも食べるとベター



**は** やおきて体を動かし、  
もりもり食べよう



**ん** 、スルっとすっきり毎日トイレ  
をすませ、気持ちよく登校!



### Q. 食欲がない時はどうすればよいの?

**A.** 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえてみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか? まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおながりがすくように生活リズムをととのえましょう。



#### 挑戦してみませんか?

☆親子でつくる学校給食メニューコンクール

- 募集内容：学校給食の献立に取り入れたいおすすめメニュー
- ・実際の給食で使用できるような献立
- ・米飯給食に合う主菜または副菜を1品考案
- ・県内の地場産物を1種類以上取り入れた郷土色豊かな献立
- 一次審査：書類審査、二次審査：実技調理です
- \*校内締め切り：7月16日(火)



☆「牛乳ヒーロー・ヒロイン」コンクール

- みんなを元気にしてくれる牛乳のヒーロー・ヒロインがいたら・・・
- 「どんなすがただろう」「どんなことができるだろう」
- みんなのイメージする「牛乳ヒーロー・ヒロイン」の絵を募集します
- \*校内締め切り：9月24日(火)