

7月こんだてよていひょう



2021年

三島市立山田小学校

| ひ に ち | よ う び | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | E値キ- (kcal) たんぱく しつ(g) |
|-------------|-------------|---------------|--|--|--|---------------------------------|
| | | | <きいろのなかま> 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> 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> 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 | 木 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 622 28.0 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | さかなのレモンしょうゆあえ | でんぷん・さとう・あぶら | さわら・だいず | しょうが・ねぶかねぎ・レモンかじゅう | |
| | | こまつなのびたし | さとう | | こまつな・にんじん・しめじ | |
| | | みそしる | | とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ | たまねぎ・はねぎ | |
| 2 | 金 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 600 21.5 |
| | | ツナピラフ | あぶら・こめ・むぎ | まぐろあぶらづけ | にんじん・たまねぎ | |
| | | ジャーマンポテト | あぶら・じゃがいも | ウインナー・こなチーズ | たまねぎ・グリーンピース | |
| | | マカロニスープ | マカロニ | ベーコン | にんじん・たまねぎ・セロリ・こまつな | |
| | | すりおろしりんご | さとう | | りんご | |
| 5 | 月 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 633 22.4 |
| | | なめし | こめ・むぎ・ごま | かつおぶしふんまつ | あおな | |
| | | ししゃもフライ | パンこ・こむぎこ・あぶら | ししゃも | | |
| | | エリンギソテー | あぶら | | エリンギ・チンゲンサイ・たけのこ | |
| | | くたくさんじる | こんにゃく・じゃがいも | とうふ・あぶらあげ・みそ | ごぼう・だいこん・はねぎ | |
| 6 | 火 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 600 20.2 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | とうふのカレーに | あぶら・カレールウ | ぶたにく・だいず・とうふ | にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース | |
| | | ちゅうかさラダ | さとう・ごまあぶら | | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| | | くだもの | | | すいか | |
| 7 | 水 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 633 22.7 |
| | | 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・こなチーズ | しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト・パセリ | |
| | | フレンチサラダ | あぶら・さとう | | キャベツ・きゅうり・コーン | |
| | | たなばたゼリー | さとう | | ぶどうかじゅう・りんごかじゅう・みかんかじゅう | |
| 8 | 木 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 580 25.2 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | さばのこうみやき | ごまあぶら・さとう・ごま | さば | しょうが・にんにく・にら | |
| | | おひたし | | | こまつな・キャベツ・コーン | |
| | | みそしる | じゃがいも | わかめ・みそ | たまねぎ・はねぎ | |
| 9 | 金 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 600 23.9 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | なまあげのごもくに | さとう・でんぷん・あぶら | なまあげ・ぶたにく・みそ | しょうが・ほししいだけ・にんじん・コーン | |
| | | いそベポテト | じゃがいも | あおのり | | |
| | | はるさめスープ | はるさめ・ごまあぶら | | にんじん・たまねぎ・えのき・こまつな | |
| のりふりかけ | ごま・さとう | あおのり | | | | |

夏ばてしない食生活をかんがえよう！

12日からは裏面をごらんください。

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 に ち | し よ び | こんだてめい | おもなざいりょうとそのはたらき | | | 1食分 - (kcal) たんぱく しつ(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月 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 620 25.8 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | さけのキャロットやき | マヨネーズ | さけ | にんじん | |
| | | きんぴら | さとう・こんにゃく・ごま・あぶら | | ごぼう・にんじん・さやいんげん | |
| | | みそしる | じゃがいも | みそ・わかめ | しめじ・はねぎ | |
| 13火 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 600 23.8 |
| | | ちゅうかどん(むぎいりごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | | ちゅうかどん(く) | あぶら・でんぷん・ごまあぶら | ぶたにく・いか | にんじん・たまねぎ・ほししいたけ キャベツ・たけのこ・さやいんげん | |
| | | わかめスープ | あぶら・ごま | わかめ | たまねぎ・にんじん | |
| | | おこのみまめ | げんまい・でんぷん・さとう・あぶら | いんげんまめ・きなこ | | |
| J A 三島函南さんからいただくじゃがいもをつかいます♪ | | | | | | |
| 14水 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 630 24.6 |
| | | げんまいいりロールパン | 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 | | |
| | | メキシカンポークソテー(ポテト) | あぶら・じゃがいも | | | |
| | | メキシカンポークソテー(ルウ) | バター・こむぎこ・あぶら | 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・マッシュルーム・グリーンピース | |
| | | やさいスープ | | ベーコン | たまねぎ・にんじん・キャベツ・えのき・こまつな | |
| 15木 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 590 20.0 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | マーボーなす | あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぷん | ぶたにく・みそ | しょうが・にんにく・にんじん・なす ほししいたけ・たけのこ・たまねぎ・はねぎ | |
| | | 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 | |
| | | ブルーベリーゼリー | さとう | | ブルーベリー | |
| 16金 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 600 26.6 |
| | | おやこどん(むぎいりごはん) | こめ・むぎ | | | |
| | | おやこどん(く) | さとう | とりにく・たまご | にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・グリーンピース | |
| | | みそしる | | あぶらあげ・わかめ・みそ | だいこん・えのき・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 | | |
| 19月 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 650 26.4 |
| | | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | チンジャオロース | さとう・あぶら・じゃがいも・でんぷん・ごまあぶら | ぶたにく | にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン | |
| | | ちゅうかコーンスープ | でんぷん | とうふ・たまご | たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ | |
| | | くだもの | | | れいとうみかん | |
| 20火 | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 670 19.0 |
| | | カレーごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | なつやさいかレー | あぶら・じゃがいも・カレールウ | 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 かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース | |
| | | フルーツジュレ | | | ももかん・みかんかん・パインかん・アセロラかじゅう | |

今月の給食は14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。

☆お知らせ☆

- ・14日(水)は、JA三島函南さん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。
- ・2日(金)4-1は三島めぐりのため給食がありません。
- ・9日(金)4-2は三島めぐりのため給食がありません。

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ってみましょう。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、朝からおながすくように生活リズムをととのえましょう。

