



# 7月こんだてよていひょう

長伏小学校

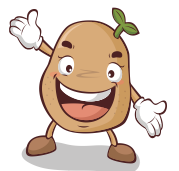
ひ	ようび	こめ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	月		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに ちゅうかサラダ くだもの	こめ むぎ こめ油 カレールウ ソース はるさめ さとう ごま油 ごま	ぎゅうにゅう ふたにく だいず とうふ	にんじん にんにく たまねぎ グリンピース いんげん きゅうり キャベツ にんじん れいとうみかん	625 2.7
<p>☆ 5年生 自然教室 ☆ 2日と3日</p> <p>☆ 1年生保護者 給食参観・試食会 ☆</p>							
2	火		むぎごはん ぎゅうにゅう かますのこめおちゃフライ ごまあえ トマトとたまごのスープ くだもの	こめ むぎ こめこ ごま さとう	ぎゅうにゅう かます	せんちゆ こまつな キャベツ にんじん トマト たまねぎ しめじ チンゲンサイ ニューサマーオレンジ	603 1.7
3	水		とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう オムレツ コーンポテト やさいスープ	こめ むぎ バター かたくりこ さとう 大豆油 バター じゃがいも	とりにく だいず ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ふたにく	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース たまねぎ にんじん ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	571 2.7
4	木		コーンピラフ ぎゅうにゅう みしまじゃがとっと ピーンスサラダ たまごスープ	こめ むぎ バター じゃがいも(三島市産) さとう かたくりこ こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぐち、たらなどのすりみ だいず	たまねぎ にんじん コーン グリンピース こまつな (三島市産) えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな	566 3.4
5	金		むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのちゅうかあえ (カシューナッツいり) こまつなのびたし みそしる	こめ むぎ こめ油 かたくりこ ごま油 カシューナッツ さとう ケチャップ さとう	ぎゅうにゅう さわら	しょうが にんにく ねぶたねぎ こまつな にんじん しめじ だいこん はねぎ	650 2.3
8	月		むぎごはん ぎゅうにゅう 県内産だけのこいりハンバーグ おろしソース きりぼしだいこんのもの みそしる ブルーヨーグルト	こめ むぎ パンこ さとう 加工でんぷん さとう かたくりこ こめ油 しらたき さとう さとう	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ ヨーグルト	たまねぎ たけのこ だいこん はねぎ ほししいたけ にんじん いんげん だいこん たまねぎ しめじ こまつな ブルー	625 2.3
9	火		むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのカレーチーズやき あますあえ とうふとチンゲンサイのスープ	こめ むぎ カレーこ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら こなチーズ とうふ パーコン	キャベツ にんじん ホールコーン しめじ チンゲンサイ	549 1.8
10	水		げんまいいりしょくパン ぎゅうにゅう メキシカンポークソテー フルーツジュレ	こむぎこ ショートニング さとう げんまい バター こむぎこ こめ油 ソース じゃがいも ケチャップ ビューレ さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ふたにく だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース アセロラ果汁 みかん(フィルムパック) パイン(缶詰) 黄桃(缶詰)	714 1.9
11	木		むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに みそしる かつおふりかけ	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ごま さとう	ふたにく とりにく だいず あぶらあげ とうふ わかめ かつおけずりぶし	しょうが にんにく かぼちゃ さやいんげん たまねぎ はねぎ	606 2.0

12日から22日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	ごちやうめい	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	金	 むぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ ごまソース ゆでキャベツ けんちんじる	こめ むぎ  パンこ じゃがいもでんぷん ごまご ソース ケチャップ さとう ごま  こんにゃく じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう あじ  とりにく とうふ	キャベツ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	587 1.8
 15(月) 海の日： 連休です！ 毎日暑い日が続きますが、アイスや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	 むぎごはん ぎゅうにゅう なつやすいかレー フレンチサラダ くだもの	こめ むぎ  こめ油 じゃがいも ケチャップ ソース カレールウ  こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ ハム	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 グリンピース レタス キャベツ きゅうり ホールコーン れいとうみかん	617 2.2
☆ 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！						
17	水	 ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース じゃがいものちゅうかさサラダ	こむぎこ  こむぎこ バター こめ油 トマトケチャップ ちゅうのうソース  <b>じゃがいも</b> こめ油 ごま油 さとう	ぎゅうにゅう 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 たまねぎ パセリ にんじん トマト にんじん きゅうり	662 2.4
18	木	 むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かきたまみそしる ブルーベリーゼリー	こめ むぎ  じゃがいも さとう しらたき  さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ かんてん	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ チンゲンサイ ブルーベリー(かにく かじゅう)	570 2.0
☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！						
19	金	 むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーなす たまごスープ	こめ むぎ  こめ油 さとう トウバンジャン かたくりこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ ベーコン とうふ たまご	なす たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん しょうが にんにく はねぎ たまねぎ いら	615 2.2
☆ ふるさと給食の日 ☆ 毎月23日(休日の場合は前後の日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！						
22	月	 すきやきごはん ぎゅうにゅう ピーンズサラダ かきたまじる くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう  ごま油 さとう  かたくりこ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう だいす たまご とうふ	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン しめじ はねぎ れいとうみかん	591 2.7

☀ おしらせ ☀

- ・ 今月の給食は15回の予定です！
- ・ **じゃがいも**： 17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、無償でいただいています。
- ・ 今月の野菜等の生産者紹介
  - ・ **じゃがいも** (17日以外)： 生産者の山田さんの畑でとれました。
  - ・ **はねぎ**： 生産者の山田さん
  - ・ **しめじ**： 生産者の荒川さん
  - ・ **たまねぎ**： 生産者の荒川さん



・ 2020年までに減らそう食品ロス！！

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。小学生に対しても、食事の食べきりを実践してみることをすすめています。学校の給食や家庭において、自分の体格や体調を考え、自分の適量をよそくとも学びのひとつです。



また、家庭においては、一人一人が食品ロスを減らすため、毎日の暮らしの中で何ができるか考えてみましょう！

例えば 食材を「**買わず**」「**使い切る**」「**食べ切る**」ことをキーワードにしてはどうでしょうか？

買い物前に食品の在庫を確認して、必要なものだけを買うようにし、**買ったものは“使い切る・食べ切る”**ようにしてみませんか？