



7月こんだてよていひょう

長伏小学校

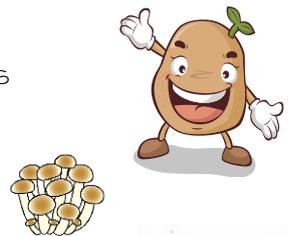
ひ	ようび	しゅごふ	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
2	月		チキンピラフ	こめ むぎ パター トマトケチャップ	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	571 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ジャーマンポテト	じゃがいも こめ油	ベーコン こなチーズ	たまねぎ	
			マカロニスープ	マカロニ		にんじん キャベツ パセリ	
3	火		コーンライス	こめ むぎ	ちりめんじゃこ	ホールコーン	615 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かぼちゃのそぼろに	さとう かたくりこ こめ油	ぶたにく とりにく だいず	かぼちゃ グリンピース しょうが	
			みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	
4	水		くだもの			あまなつみかん	641 2.0
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			オムレツ	かたくりこ さとう 大豆油	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
			なすのこうみあえ	こめ油 ごま ごま油		なす しょうが にんにく たまねぎ いんげん	
ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな				
ココアプリン	ココアプリンのもと	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう					
5	木		ゆかりごはん	こめ むぎ ごま こめ油		ゆかり	626 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かれのいたつたあげ	こめこ こめ油	かれい	しょうが	
			ごもくまめ	さとう こんにゃく	だいず	ごぼう にんじん	
みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ こまつな				
6	金		♥ たなばた ♥ おねがいごときまりましたか!!				617 2.2
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ハンバーグ	さとう てんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	
			オニオンソース	こめ油 トマトケチャップ さとう トマトピューレ ちゅうのうソース		たまねぎ にんにく	
			アーモンドいり やさいソテー	こめ油 アーモンド		しめじ ピーマン キャベツ	
			トマトとたまごのスープ		わかめ たまご	トマト	
たなばたおほしさまさんしょくゼリー	みずあめ さとう てんぷん	とうにゅう	なつみかんかじゅう メロンかじゅう				
9	月		むぎごはん	こめ むぎ			637 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なつやさいカレー	こめ油 じゃがいも トマトケチャップ ちゅうのうソース 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 なす にんじん かぼちゃ トマト	
			フルーツカクテル			メロン かんづめのみかんとパインともも	
10	火		★ リベラさんのみしばれいしよの日 ★ 今日のじゃがいもは、リベラさんからいただきました。				632 2.5
			うずまきパン	こむぎこ ショートニング こくとう	だっしふんにゅう		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまポテトグラタン	バター こむぎこ じゃがいも	とりにく だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ホールコーン	
			やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ 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		
11	水		おさくらごはん	こめ むぎ しょうゆ			658 3.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			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	
			ぐたくさんみそしる	じゃがいも	とうふ	だいこん にんじん はねぎ	
ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー				
12	木		むぎごはん	こめ むぎ			619 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さかなとだいずのカシューナッツあえ	こめ油 カシューナッツ かたくりこ さとう	だいず フカ	ふるね	
			きゅうりのカリカリづけ	さとう		きゅうり	
ぐたくさんじる	こんにゃく	あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ				

13日から23日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	うけ	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		
13	金		ひじきごはん	こめ むぎ	ひじき とりにく	いんげん にんじん	572 2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃものたつたあげ	こめ油	ししゃも		
			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	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	
			くだもの			未定	
<div style="text-align: center;">  16(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！ </div>							
17	火		むぎごはん	こめ むぎ			601 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぎょうざ	豚脂 こむぎこ こめこ ごま油	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	
			カシューナッツいりちゅうかいため	ごま油 カシューナッツ	まぐろみずじ	たけのこ チンゲンサイ	
			とうがんスープ	かたくりこ	とりにく たまご	にんじん たまねぎ とうがん しめじ	
			くだもの			れいとうみかん	
<div style="text-align: center;">  ☆ みしまばれいしょの日 ☆ 今日じゃがいもは、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！ </div>							
18	水		むぎごはん	こめ むぎ			592 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	しめじ にんじん はねぎ	
			のりふりかけ	ごま さとう	のり		
			くだもの			メロン	
19	木		ソフトめん	こむぎこ			675 2.9
			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 こめ油 さとう トマトケチャップ ちゅうのうソース	ぶたにく だいず こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ パセリ にんじん	
			ビーンズサラダ	さとう ごま油	だいず	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン えだまめ	
<div style="text-align: center;">  ☆ 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！ </div>							
20	金		むぎごはん	こめ むぎ			601 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボーなす	こめ油 さとう トウバンジャン かたくりこ	とりにく だいず	なす たまねぎ たけのこ にら	
			もずくのサンラータン	はるさめ かたくりこ ごま油	もずく とうふ たまご	ほししいたけ しょうが たけのこ にんじん	
			くだもの			れいとうみかん	
			<div style="text-align: center;">  ☆ 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、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！ </div>				
23	月		おせきはん	こめ むぎ あずき ごま			603 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			キャベツいりつくね	豚脂 かたくりこ	とりにく	キャベツ ふるね	
			おひたし			こまつな キャベツ	
			すましじる		とうふ かまぼこ	にんじん だいこん しめじ はねぎ	
			なつみかんゼリー	ゼリーのもと		あまなつみかんのかんづめ	
			<div style="text-align: center;">  ☆ おしらせ ☆ </div>				



- ・ 今月の給食は15回の予定です！
- ・ **じゃがいも**： 10日に使用する芋はリベラさんから、18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
 - ・ **こまつな**： 生産者の林さんの畑でとれました。
 - ・ **じゃがいも** (10、18日以外)： 生産者の山田さんの畑でとれました。
 - ・ **しめじ**： 生産者の荒川さん



・ 今年もはじまりました！！ **ふじのくに 食べきりやっだね！** キャンペーンのご紹介

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。小学生に対しては、夏休み期間中に家庭での食べきりを実践してみる「ふじのくにたべきりやっだね！チャレンジ」が予定されています。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

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ましょう。また、買ったものは“**使い切る・食べ切る**”ようにしましょう。