













# 7月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しょうめい	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) しょくえんそうとうりょう 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	水		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに やさいソテー	こめ むぎ こめ油 バター ソース こめ油 バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ こまつな キャベツ ホールコーン	559 2.3	
2	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこみやき あおなとひじきのにびたし みそしる	こめ むぎ ごま ごま油 さとう こめ油	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ かつおぶし わかめ みそ	554 2.4	
3	金		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチどん もずくのちゅうかスープ	こめ むぎ はるさめ ごま油 かたくりこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご もずく	527 2.4	
6	月		むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ マーボーなす ちゅうかスープ	こめ むぎ 豚脂 こむぎこ こめこ ごま油 こめ油 さとう かたくりこ マーボードウフのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく だいず みそ とうふ ベーコン	556 2.1	
7	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ きりほしだいこんのもの そうめんじる たなばたデザート	こめ むぎ 豚脂 さとう かたくりこ しらたき さとう こめ油 こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ たまご ブルーベリー果汁 レモン果汁 みかん果汁	614 2.3	
8	水		すきやきごはん ぎゅうにゅう わかめサラダ きのこスープ	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま ごま油 さとう	ぎゅうにゅう ハム わかめ ちりめんじゃこ ベーコン	513 2.3	
9	木		むぎごはん ぎゅうにゅう かんしょみしまコロッケ むしキャベツ みそしる	こめ むぎ さつまいも パンこ こめ油 しょくぶつ油 さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう キャベツ とうふ あぶらあげ みそ	541 1.3	
10	金		むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい おこのみまめ	こめ むぎ こめ油 かたくりこ こめ油 かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろはなまめ きなこ	577 1.4	
13	月		むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき つのはなのいりに みそしる	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	593 2.2	
14	火		むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー ふくじんづけ すいか	こめ むぎ じゃがいも カレールウ ソース こめ油	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ ひらいのすいか	590 2.5	
15	水		ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース こんにゃくサラダ	こむぎこ ケチャップ こむぎこ ソース バター こめ油 さとう こんにゃく さとう ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ たまねぎ トマト にんじん パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	572 2.3	

16日からは、裏面を見てください。

ひ	ようび	しめく	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	
<p>＊ 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！</p>							
16	木		むぎごはん	こめ むぎ			659 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう こめあぶら	ぶたにく だいす	たまねぎ グリンピース にんじん	
			みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	しょうが	
			なっとう	さとう	なっとう	こまつな	
<p>＊ としよしつとのコラボ ものがたりこんだて ＊ にんじん・ごぼう・だいこん : にんじんとごぼうとだいこん</p>							
17	金		むぎごはん	こめ むぎ			603 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あじのフライ	パンこ こむぎこ こめ油 かたくりこ	あじ		
			ごまソース	ソース ごま ケチャップ さとう			
			ゆでキャベツ			キャベツ	
けんちんじる	じゃがいも こんにゃく かたくりこ	とうふ とりにく	だいこん ごぼう にんじん はねぎ				
<p>19日 ＊ みしまおうちごはんの日 ＊ 家族みんなで食卓を囲んで食事をたのしみましょう！</p>							
20	月		むぎごはん	こめ むぎ			563 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやこどん	さとう	とりにく たまご	たまねぎ にんじん グリンピース ほししいたけ	
			みそしる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ	はねぎ	
<p>＊ としよしつとのコラボ ものがたりこんだて ＊ キャベツ : そだててあそぼう 32 キャベツのえほん</p>							
21	火		せきはん	こめ あずき ごま			545 2.5
			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 しょうが にんにく	
			ツナのあえもの	さとう	まくろ油漬	キャベツ きゅうり ホールコーン	
			すましじる		とうふ かまぼこ	だいこん ほうれんそう しめじ にんじん	
<p>＊ ふるさと給食の日 ＊ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元食文化や伝統料理に親しむ日です！</p>							
22	水		むぎごはん	こめ むぎ			515 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ふくめに	じゃがいも こんにゃく さとう	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん いんげん	
			みそしる	焼きふ	わかめ みそ	たまねぎ こまつな	
			のりふりかけ	ごま さとう	のり		
<p>23(木) 海の日 24(金) スポーツの日</p>							
<p>＊ としよしつとのコラボ ものがたりこんだて ＊ さかな : 月ようびはなに食べる？</p>							
27	月		むぎごはん	こめ むぎ			585 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			いわしのうめに	さとう かたくりこ	いわし	うめ	
			エリンギととりにくのいためもの	ごま ごま油	とりにく	こまつな エリンギ しょうが	
			みそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん はねぎ	
28	火		むぎごはん	こめ むぎ			614 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かぼちゃのそぼろに	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく だいす	かぼちゃ いんげん	
			みそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	
かつおふりかけ	ごま さとう	かつおけずりぶし					
29	水		むぎごはん	こめ むぎ			519 1.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまじゃがとっと	じゃがいも こめ油 かたくりこ さとう	さかなのすりみ	こまつな	
			ビーンズサラダ	さとう ごま油	だいす	キャベツ きゅうり えだまめ にんじん ホールコーン	
			たまごスープ	かたくりこ	たまご ベーコン わかめ	たけのこ ほうれんそう	
30	木		むぎごはん	こめ むぎ			580 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたにくのソースいため	ケチャップ ソース さとう こめ油	ぶたにく	たまねぎ	
			こふきいも	じゃがいも			
やさいスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ				
31	金		むぎごはん	こめ むぎ			552 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	
			かきたまみそしる		たまご みそ	チンゲンサイ しめじ	

☀ おしらせ ☀

・ 今月の給食は21回の予定です！



・ **じゃがいも**：16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。

・ **ひらいのすいか**：函南町平井地区で栽培されたすいかのことです。甘く、シャリシャリとした食味で、ほどよく冷やすとおいしいです。

