



7月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	おやつ	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 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</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>たがひ ちようじ ことろ</small>	
☆ 5年生 自然教室 ☆							
1	木		むぎごはん	こめ むぎ			602 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さわらのこうみやき	ごまあぶら さとう ごま	さわら	しょうが にんにく	
			きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ	ほしだいこん しいたけ にんじん いんげん	
			みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ しめじ はねぎ	
☆ 5年生 自然教室 ☆							
2	金		エビピラフ	こめ むぎ パター	えび	にんじん たまねぎ マッシュルーム	577 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ きゅうり ホールコーン	
			マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー パセリ	
			アーモンドフィッシュ	アーモンド ごま さとう	いわし		
☆ 4年2組 三島めぐり ☆							
5	月		むぎごはん	こめ むぎ			600 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さといもみしまコロッケ	さといも こむぎこ さとう	ぶたにく	たまねぎ	
			ゆでキャベツ ごまソース	さとう ごま		キャベツ	
			とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
☆ 4年2組 三島めぐり ☆							
6	火		むぎごはん	こめ むぎ			607 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃものたつたあげ	こめあぶら こむぎこ かたくりこ さとう	ししゃも		
			ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん	
			かきたまみそしる		とうふ みそ わかめ たまご	たまねぎ しめじ はねぎ	
☆ たなばたこんだて ☆							
7	水		むぎごはん	こめ むぎ			633 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたにくのしょうがやき	さとう こめあぶら	ぶたにく	しょうが ももかんづめ たまねぎ	
			ごまあえ	ごま さとう		にんじん ピーマン	
			そうめんじる	そうめん	かまぼこ	こまつな キャベツ	
たなばたゼリー	さとう みずあめ	かんてん	にんじん えのきだけ オクラ				
☆ 4年1組 三島めぐり ☆							
8	木		むぎごはん	こめ むぎ			597 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふのチリソース	ごまあぶら かたくりこ さとう	とうふ とりにく	しょうが にんにく にんじん しいたけ	
			こんにゃくサラダ	こんにゃく ごまあぶら さとう		たけのこ チンゲンサイ	
			ヨーグルト	さとう	ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん	
9	金		こめこパン	さとう でんぷん こむぎこ	だっしふんにゅう		605 3.1
			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	ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ ホールコーン	
			やさいスープ		チーズ ぎゅうにゅう		
12	月		さけピラフ	こめ むぎ パター ごま	さけフレーク	たまねぎ にんじん ホールコーン	627 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			オムレツ ケチャップソース	かたくりこ さとう しょうぶつあぶら	たまご ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	
			クリームスープ	こめあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	マッシュルーム トマトピューレ	
			こめあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ		



13日から20日は、裏面をみてください。
※献立は変更になることがあります。

ひ	ようび	おやつ	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>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
				おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
13	火		むぎごはん	こめ むぎ			592 1.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			きびなごフライ	こめあぶら パンこ こま こむぎこ	きびなご		
			おかかあえ		かつおぶし	こまつな キャベツ	
			けんちんじる	こんにゃく かたくりこ じゃがいも	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
			かたぬきシアチーズ	さとう	クリームチーズ ぎゅうにゅう	いちご果汁 レモン果汁	
					だっしふんにゅう		
<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、無償でいただきます！</p>							
14	水		ソフトめん	こむぎこ			661 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 こめあぶら さとう	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	
			ジャーマンポテト	こめあぶら ☆みしまばれいしょ☆	ベーコン チーズ	たまねぎ えだまめ	
			くだもの			メロン	
15	木		むぎごはん	こめ むぎ			594 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			げんきどん	こめあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
			いりたまご	さとう	たまご		
			わかめスープ		とりにく わかめ	たまねぎ だけのこ	
16	金		むぎごはん	こめ むぎ			636 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かぼちゃのそぼろに	こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいす	しょうが かぼちゃ たまねぎ グリンピース	
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそ	しめじ こまつな	
			のりふりかけ	こま さとう	のり		
			すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご	
<p>☆ 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！</p>							
19	月		むぎごはん	こめ むぎ			562 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボーなす	こめあぶら かたくりこ さとう マーボードウフのもと	ぶたにく だいす みそ	しょうが にんにく たまねぎ なす ほししいたけ だけのこ はねぎ	
			はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ えのきたけ ほうれんそう	
			れいとうみかん			みかん	
20	火		むぎごはん	こめ むぎ			671 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なつやさいかレー	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく だっしふんにゅう 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 えだまめ	
			うずらのたまご		うずらのたまご		
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
			アイスデザート	さとう みずあめ セラチン かたくりこ	ぎゅうにゅう なまクリーム たまご		

今月の給食は14回の予定です

ポイント1 水分の補給はお茶や牛乳など、砂糖の少ないものを！ジュース、コーラはひかえめに。

ポイント2 暑い夏をのりきるためには、十分な休息、適度な運動、そして規則正しい食生活が大切です。

ポイント3 朝食は午前中のエネルギー源です。必ず食べましょう。たんぱく質、ビタミン類も忘れずに…。

ポイント4 香辛料、酸味、盛り付けを工夫して食欲の増進を。あぶらを利用して、少量でも栄養の確保を。

たとえば…

ポイント5 野菜を多く食べましょう。ピーマン、にんじんなどの緑黄色野菜を多く食べるよう心がけましょう。

機能 10% ↓

<おしらせ>
 〇7月1日～2日は、5年生は自然教室のため、給食はありません。
 〇7月6日は、4年2組は三島めぐりのため、給食はありません。
 〇7月8日は、4年1組は三島めぐりのため、給食はありません。

<じゃがいも(三島ばれいしょ)>
 14日のジャーマンポテトに使用する『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きます。

<今月の野菜等の生産者紹介>

- こまつな：生産者の林さん
- じゃがいも(14日以外)：生産者の山田さん
- たまねぎ、しめじ：生産者の荒川さん