7 月 予 定 献 立 表

梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければ楽しい夏休みがもうすぐです。栄養・健康・運動・休養・バランスのよい生活をして暑さに負けない元気な夏をすごしましょう。

江戸川区立大杉第二小学校

学校長 土上 智子 栄養士 加藤 裕子

日曜 献 立 名 赤の仲間 血や肉になる 熱や力の元になる 体の調子を整える 熱や力の元になる 体の調子を整える 熱や力の元になる 体の調子を整える 熱や力の元になる 体の調子を整える 熱や力の元になる 体の調子を整える 極	栄養価 エネルギー 630kcarl たんぱく質 28,4g エネルギー 651kcarl たんぱく質 24,6g エネルドー 651kcarl たんぱく質 20,3g エネルドー 631kcarl たんぱく質 24,4g エネルドー 662kcarl
2 月 豆腐・さつま揚げ・牛乳 里芋・ひまわり油 干し椎茸・葱・ごぼう・西瓜 3 火 ご飯・牛乳・チキンカツ・ミックススローとまとレタススープ 鶏肉・卵・豚肉・牛乳 米・麦・小麦粉・牛乳 人参・とまと・パセリキャベツ・玉葱・レタス 4 水 カラフルガーリックライス・チリコンカン糸こんにやくサラダ・とうもろこし・牛乳 インゲン豆・金時豆・牛乳米・じゃがいも・小麦粉 たったにく 玉葱・キャベツ・胡瓜・コーンキン揚げパン・牛乳・肉団子スープター ボーン・サモン揚げパン・牛乳・肉団子スープキスパラサラダ・オレンジキ乳・ボンカ・フェック・カーンキ乳・カー・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーン・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキ乳・カーンキャベッカー・カーンキャベッカー・カーンキャベッカー・カーンキャベッカー・カーンキャベッカー・カーンキャベッカー・カーンキャベッカー・カーンキャベッカー・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カ	たんぱく質 28,4g エネバー 651kcarl たんぱく質 24,6g エネバー 651kcarl たんぱく質 20,3g エネバー 631kcarl たんぱく質 24,4g エネバー 662kcarl
3 火 ご飯・牛乳・チキンカツ・ミックススロー とまとレタススープ 鶏肉・卵・豚肉・牛乳 米・麦・小麦粉・牛乳 人参・とまと・パセリ キャベツ・玉葱・レタス 4 水 カラフルガーリックライス・チリコンカン 糸こんにゃくサラダ・とうもろこし・牛乳 豚肉・生クリーム インゲン豆・金時豆・牛乳 米・じゃがいも・小麦粉 人参・パセリ・にんにく 豚肉・生クリーム 人参・パセリ・にんにく 玉葱・キャベツ・胡瓜・コーン パン・じゃがいも・砂糖 人参・ほうれん草・玉葱 アスパラサラダ・オレンジ 牛乳 パン粉・ひまわり油 アスパ・ラサラダ・オレンジ 牛乳 パン粉・ひまわり油 アスパ・ラカース・キャベッ・胡瓜・センジ キ乳 パン粉・ひまわり油 アスパ・ラカース・キャベッ・胡瓜・センジ キ乳 パン粉・ひまわり油 アスパ・ラカース・キャベッ・カース・キャベット カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・	エネルギー 651kcarl たんぱく質 24,6g エネルギー 651kcarl たんぱく質 20,3g エネルギー 631kcarl たんぱく質 24,4g エネルギー 662kcarl
3 火 とまとレタススープ ひまわり油 キャベツ・玉葱・レタス 4 水 カラフルガーリックライス・チリコンカン 糸こんにゃくサラダ・とうもろこし・牛乳 インゲン豆・金時豆・牛乳 米・じゃがいも・小麦粉 人参・パセリ・にんにく 玉葱・キャベツ・胡瓜・コーン 5 木 シナモン揚げパン・牛乳・肉団子スープ アスパラサラダ・オレンジ 鶏肉・卵・ベーコン 牛乳 パン・じゃがいも・砂糖 パン粉・ひまわり油 人参・ほうれん草・玉葱 アスパ・ラカ・ス・キャベッ・胡瓜・センジ 6 金 短冊寿司・牛乳・ひじき入りつくね焼 卵・油揚げ・鶏肉・味噌 米・砂糖・澱粉・そうめん 人参・さやえんどう・キャベッ	たんぱく質 24,6g エネルギー 651kcarl たんぱく質 20,3g エネルギー 631kcarl たんぱく質 24,4g エネルギー 662kcarl
4 水 クラフルガーリックライス・チリコンカン 糸こんにゃくサラダ・とうもろこし・牛乳 アスパラサラダ・オレンジ インゲン豆・金時豆・牛乳 豚肉・生クリーム 米・じゃがいも・小麦粉 こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター こんにゃく・砂糖・バター ・玉葱・キャベツ・胡瓜・コーン ・プン・じゃがいも・砂糖 ・プン・ひまわり油 アスパラカ・ス・キャベッ・胡瓜・センジ ・サ乳 6 金 短冊寿司・牛乳・ひじき入りつくね焼 卵・油揚げ・鶏肉・味噌 ・米・砂糖・澱粉・そうめん ・人参・さやえんどう・キャベッ	エネルギー 651kcarl たんぱく質 20,3 g エネルギー 631kcarl たんぱく質 24,4 g エネルギー 662kcarl
4 水 糸こんにやくサラダ・とうもろこし・牛乳 豚肉・生クリーム こんにゃく・砂糖・バター 玉葱・キャベツ・胡瓜・コーン 5 木 シナモン揚げパン・牛乳・肉団子スープ アスパラサラダ・オレンジ 鶏肉・卵・ベーコン 牛乳 パン・じゃがいも・砂糖 パン粉・ひまわり油 人参・ほうれん草・玉葱 アスパ・ラガ・ス・キャベッ・胡瓜・ポンジ 6 金 短冊寿司・牛乳・ひじき入りつくね焼 卵・油揚げ・鶏肉・味噌 米・砂糖・澱粉・そうめん 人参・さやえんどう・キャベッ	たんぱく質 20,3 g エネルギー 631kcarl たんぱく質 24,4 g エネルギー 662kcarl
5 木 無になく・サラダ・とうもろこし・牛乳 原内・生クリーム こんにゃく・砂糖・バター 玉葱・キャベツ・胡瓜・コーン 5 木 シナモン揚げパン・牛乳・肉団子スープ 鶏肉・卵・ベーコン パン・じゃがいも・砂糖 人参・ほうれん草・玉葱 アスパラサラダ・オレンジ 牛乳 パン粉・ひまわり油 アスパ・ラカ・ス・キャヘ・ツ・胡瓜・ポンジ 6 金 短冊寿司・牛乳・ひじき入りつくね焼 卵・油揚げ・鶏肉・味噌 米・砂糖・澱粉・そうめん 人参・さやえんどう・キャベッ	エネルギー 631kcarl たんぱく質 24,4g エネルギー 662kcarl
5 木 アスパラサラダ・オレンジ 牛乳 パン粉・ひまわり油 アスパラガス・キャベツ・胡瓜・オレンジ 6 金 短冊寿司・牛乳・ひじき入りつくね焼 卵・油揚げ・鶏肉・味噌 米・砂糖・澱粉・そうめん 人参・さやえんどう・キャベッ	たんぱく質 24,4 g エネルギー 662kcarl
アスパラサラダ・オレンジ 牛乳 パン粉・ひまわり油 アスパラガス・キャベツ・胡瓜・オレンジ 6 金 短冊寿司・牛乳・ひじき入りつくね焼 卵・油揚げ・鶏肉・味噌 米・砂糖・澱粉・そうめん 人参・さやえんどう・キャベツ	エネルキ゛ー 662kcarl
	たんぱく暦 97.0~
	たかは、貝 41,08
	エネルキ゛ー 651kcarl
プログログログログログ マログログ マログ マ	たんぱく質 26, 1g
10 大 冷やし中華そば・牛乳・筑前煮 卵・ハム・鶏肉・生揚げ 麺・砂糖・小麦粉・ごま・油 人参・さやえんどう・もやし 10 大	エネルキ゛ー 657kcarl
プログログログログ	たんぱく質 27,7 g
夏野菜のカレーライス・牛乳・ グリーンサラダ 豚肉・牛乳 米・麦・小麦粉・砂糖 人参・南瓜・茄子・アスパラガス 11 水	エネルキ゛ー 657kcarl
************************************	たんぱく質 17,4 g
12 木 ご飯・牛乳・新じゃがいもの煮付け 鶏肉・鰯すり身・味噌 米・麦・じゃがいも・油 人参・さやえんどう・にら	エネルキ゛ー 654kcarl
つみれ汁・クリーミーケーキ 豆腐・ヨーグルト・牛乳 砂糖・澱粉・サラダ油 竹の子・椎茸・白菜・玉葱	たんぱく質 24,4g
キムチチャーハン・牛乳・小松菜入り揚げ餃子 卵・豚肉・鶏肉・牛乳 米・麦・澱粉・ごま油 さやいんげん・人参・にら	エネルキ゛ー 638 kcarl
でいたまごスープ 飲子の皮・ひまわり油 葱・竹の子・椎茸・玉葱・白菜	たんぱく質 23,0g
ぶどうパン・牛乳・夏野菜の和風シチュー 鶏肉・味噌・ハム・卵 ぶどうパン・じゃがいも パプリカ・人参・ズッキーニー 大 大	エネルキ゛ー 660kcarl
ひじきサラダ・小松菜スコーン ひじき・牛乳 砂糖・マヨネーズ・バター・油 茄子・蓮根・玉葱・胡瓜・とまと	たんぱく質 23,2 g
18 水 こ飯・牛乳・とまと卵スープ・ポテトフライ 卵・豚肉・鶏肉 米・麦・じゃがいも・油 とまと・パセリ・生姜・玉葱	エネルキ゛ー 657kcarl
	たんぱく質 23,0 g
キウイフルーツ か グレープフルーツ グレープフルーツ・りんご	
19 本 さんまのかば焼き丼・牛乳・冬瓜味噌汁 さんま・味噌・牛乳 米・麦・澱粉・砂糖・油 人参・冬瓜・葱・ミカン缶詰	エネルキ゛ー 654kcarl
プレーツポンチ 黄桃缶詰・西瓜	たんぱく質 20,8g

汗をかいたら意識して水分補給を!

汗をかいたら大切な水分の補給をしましょう。 でも冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。 飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸 に余計な負担をかけてしまいます。

また糖分が多いものは肥満の原因にも…。 おすすめは「水」や「麦茶」などです。







栄養表示を見て みましょう



※牛乳はたんぱく質、カルシウムなど多く含まれていて、水分補給しながら不足しがちな 栄養素を補うことができます。ですが飲みすぎは禁物。1日1~3杯までにしましょう。