

7月のきゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立第五葛西小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日 <ul style="list-style-type: none"> ・2しょくトースト (マーマレード・チーズ) ・コーンクリームスープ ・かぼちゃツナサラダ 	2日 郷土料理給食「沖縄県」 <ul style="list-style-type: none"> ・くわじゅーしい ・マーミナチャンプルー ・しぶいじる ・パイナップル 	3日 <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・わかめのつくだに ・とりにくのあますだれ ・こまつなのいちみしょうゆあえ ・みそしる 	4日 7月8月お誕生日給食 <ul style="list-style-type: none"> ・なつやさいカレー ・ツナときゅうりのサラダ ・フルーツミルクかんてん 	5日 七夕給食 <ul style="list-style-type: none"> ・ちらしずし ・ちくわのたつたあげ ・きゅうりとわかめのあえもの ・たなはたじる
チーズ 牛乳 ウィナー 大豆 豆乳 ツナ	ぶた肉 細切りこんぶ 牛乳 ツナ 生あげ たまご おかか とり肉 油あげ	わかめ 牛乳 とり肉 おかか みそ	とり肉 牛乳 ツナ 粉寒天 豆乳	油あげ たまご 牛乳 竹輪 わかめ とり肉 生あげ かまぼこ
食パン バター 油 じゃがいも さとう	米 麦 ごま 油 さとう ごま油 でん粉	米 麦 さとう ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	米 麦 油 さとう じゃがいも マーガリン 小麦粉	米 さとう 油 マヨネーズ でん粉 ごま ごま油 そうめん
マーマレード にんじん 玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり かぼちゃ	しょうが にんじん もやし とうがん 小松菜 バイン缶	しょうが 小松菜 きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ だいこん かぼちゃ	にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ コーン なす きゃべつ きゅうり みかん缶 バイン缶	にんじん かんぴょう 干し椎茸 きゃべつ きゅうり 小松菜 コーン 玉ねぎ
8日 <ul style="list-style-type: none"> ・えだまめごはん ・ししゃものからあげ ・こまつなとキャベツのごますあえ ・とうがんじる 	9日 <ul style="list-style-type: none"> ・ミートソーススパゲッティ ・ベーコンポテトソテー ・オニオンスープ ・バナナ 	10日 <ul style="list-style-type: none"> ・ごまごはん ・ごもくたまごやき ・かつおのあえものすましじる 	11日 手作りパン給食 <ul style="list-style-type: none"> ・てづくりブルーベリーパン ・ポークビーンズ ・フレンチサラダ 	12日 <ul style="list-style-type: none"> ・むぎいりごはん ・さばのパンこやき ・キャベツとコーンのあえもの ・かぼちゃのみそしる
とり肉 牛乳 ししゃも 生あげ わかめ	とり肉 大豆 牛乳 ベーコン	牛乳 とり肉 豆腐 たまご かつお わかめ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 サバ みそ
米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 こま じゃがいも	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	米 麦 ごま 油 さとう でん粉 じゃがいも	強力粉 さとう マーガリン 油 じゃがいも 小麦粉 こま	米 麦 油 パン粉 さとう ごま油 こま
えだまめ しょうが 小松菜 きゃべつ もやし にんじん とうがん	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 えのき 小松菜 バナナ	玉ねぎ にんじん 小松菜 きゃべつ もやし しょうが えのき	ブルーベリージャム 玉ねぎ にんじん しめじ きゃべつ もやし 小松菜	きゃべつ にんじん コーン もやし 玉ねぎ かぼちゃ えのき 小松菜
15日 海の日 	16日 <ul style="list-style-type: none"> ・カラフルピラフ ・レバーとポテトのマリアナソース ・せんぎりやさいスープ 	17日 <ul style="list-style-type: none"> ・とうもろこしごはん ・ますのあまからあげ ・キャベツのおひたし ・じゃがもちじる 	18日 給食終了日 <ul style="list-style-type: none"> ・マーボーどうぶとん ・もやしとツナのちゅうつかあえ ・フルーツかんてんポンチ 	
	とり肉 牛乳 レバー	牛乳 マス おかか とり肉 油あげ みそ	豆腐 とり肉 大豆 牛乳 ツナ 粉寒天	
	米 麦 油 でん粉 じゃがいも さとう	米 麦 ごま でん粉 油 さとう じゃがいも	米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 こま	
	玉ねぎ にんじん しめじ コーン しょうが きゃべつ もやし えのき	とうもろこし きゃべつ きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 もやし きゃべつ コーン りんごジュース みかん缶 バイン缶	
				
夏バテを防ぐ食生活		4つのポイント 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる		
血や肉をつくる赤のたべもの (牛にゅうは毎日つきます)				
熱や力になる黄のたべもの				
からだの調子を整える緑のたべもの				
				
		冷たいものをとりすぎない		
				
				おやつはダラダラ食べない

※都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。