



令和 5 年 6 月 30 日

江戸川区立宇喜田小学校

校長 青 山 美和子
学 長 尚 美 士

にち	ぎゅうにゅう	こんだてめい	ざいりようめい			(中学年) エネルギー たんぱくしつ	
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしを とどめる		
3月	○	「半夏生(7/2)」給食 たことえだまめごはん	ししゃものごまあげ とうがんのそぼろに まろやかみそけんちんじる パインアップル	まだこ とりにく どうふ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう(飲用) しおこんぶ ししゃも	こめ もちこめ こむぎこ さとう こんにやく じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	さやえんどう にんじん こまつな えだまめ たけのこ しいたけ とうがん ごぼう だいこん ねぎ パインアップル	633 kcal 26.9 g
4火	○	ツナとトマトのスパゲッティ	フレンチポテトサラダ かぼちゃドーナツ おはなし給食	ベーコン ツナ あさり ハム たまご ぎゅうにゅう(飲用、調理用) チーズ	スパゲッティ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら オリーブ油 バター ごま	パセリ にんじん トマトジュース ホールトマト かぼちゃ にんにく たまねぎ ぶなしめじ きゅうり コーン	691 kcal 24.4 g
5水	○	郷土料理-北海道- とうきびごはん	とりにくのジギスカンふう チーズいりこまつなサラダ いもだんごじる	とりにく ツナ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう(飲用) チーズ	こめ むぎこ さとう じゃがいも でんぶん バター ごまあぶら ごま	こまつな にんじん こねぎ とうもろこし しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい ぶなしめじ	625 kcal 24.3 g
6木	○	*セレクト給食* ~あげパンセレクト~ きなこあげパン／ ココアあげパン	やきにくサラダ えびワンドンスープ バナナ	きなこ ぶたにく エビ とりにく なると(卵無) ぎゅうにゅう(飲用) わかめ	ミルクパン さとう ワンドンのかわ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな ごぼう にんにく きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しいたけ ねぎ バナナ	610 kcal 24.1 g
7金	○	「七夕(7/7)」給食 あなごのちらしずし	きゅうりとキャベツのあさづけ たなばたそうめんじる あまのがわサイダーゼリー	たまご あなご とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう(飲用) こんぶ のり しらすぼし かんてん	こめ さとう そうめん ブルーシロップ あぶら ごま	にんじん さやえんどう こまつな オクラ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ ぶなしめじ オレンジジュース パインアップル ナタデココ	622 kcal 23.3 g
10月	○	ごはん スタミナなっとう	さばのレモンしょうゆあん しめじとこまつなごまあえ たまごとたまねぎのみそする すいか	とりにく なっとう さば あぶらあげ とうふ みそ たまご ぎゅうにゅう(飲用)	こめ むぎこ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら ごま	こねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく レモン キャベツ もやし ぶなしめじ たまねぎ ねぎ すいか	674 kcal 29.7 g
11火	○	キムチクッパ [かんこくのぞうすい]	いかとにらのチーズチヂミ あおのりポテトビーンズ	ぶたにく あさり みそ たまご イカ だいず ぎゅうにゅう(飲用) チーズ ちりめんじゃこ あおのり	こめ むぎこ こめこ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら ごま あぶら	にんじん こまつな にら しょうが にんにく しいたけ だいこん だいずもやし キムチ(はくさい) ねぎ	691 kcal 26.3 g
12水	○	てづくりパン(えだまめチーズ)	だいずのチリコンカン ツナわかめサラダ オレンジ	ハム ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう(飲用、調理用) チーズ なまクリーム わかめ	きょうりきこ さとう こむぎこ じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ(卵無) あぶら ごま	にんじん ホールトマト パセリ こまつな たまねぎ えだまめ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン オレンジ	693 kcal 28.3 g
13木	○	ごはん のりのつくだに	あじのメンチカツ こまつなのおひたし ちゃんこじる れいとうみかん	あじ たまご おかか とりにく とうふ たら ぎゅうにゅう(飲用、調理用) のり ひじき	こめ むぎこ さとう みずあめ パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら ごま	こまつな にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ みかん	642 kcal 26.6 g
14金	○	ひやしちゅうか	レバポテアーモンドいため ゆでとうもろこし 3年生がかわをむいてくれます！	ハム エビ たまご ぶたレバー ぎゅうにゅう(飲用) わかめ	ちゅうかめん さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら あぶら ごま アーモンド	にんじん あかパプリカ ピーマン もやし きゅうり しょうが にんにく とうもろこし	605 kcal 29.3 g
18火	○	わふうマーボーどうふどん	さつまいものきんぴら しらすのかきたまじる	ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう(飲用) しらすぼし わかめ	こめ むぎこ さとう でんぶん きつまいも ごまあぶら あぶら バター ごま	にんじん にら さやいんげん こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ ごぼう えのきたけ	649 kcal 25.2 g
19水	○	1学期 給食最終日 なつやさいの チキンカレーライス	えびとはるさめのエスニックサラダ カルピスカんてんポンチ	とりにく エビ とうにゅう ぎゅうにゅう(飲用) かんてん カルピス	こめ むぎこ こむぎこ はるさめ さとう タピオカパール あぶら マーガリン アーモンド	にんじん かぼちゃ さやいんげん ピーマン こまつな たまねぎ しょうが にんにく セロリ なす だいこん キャベツ レモン みかん おうとう	695 kcal 23.2 g

★ 配膳時はできる限り密を避け、感染症対策を講じながら、給食を実施していきます。



夏野菜を食べましょう！

旬の時期にとれた野菜や果物は、価格が安いだけでなく、味も良く、栄養価も高くなっています。夏が旬の野菜には体を冷やす作用があり、体にも合っています。

今が旬の夏野菜をたくさん食べ、暑い夏を元気に過ごしましょう！給食にもたくさん活用しています。

*7月 7日(金)

七夕の行事食です。古くから七夕の公式行事でも食べられていたそうめんを、汁物に
使います。「あまのがわサイダーゼリー」も、どんなデザートかお楽しみに☆
また、ちらし寿司に使った「あなご」は、疲労回復に効くビタミンAや脂質が豊富で、夏バテ
しやすいこの時期にぴったりです！

*7月10日(月)

7月10日は納豆の日です。給食でもごはんのおともとして、鳥取県で親しまれている「スタミナなっとう」を出します。