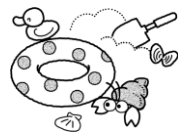


7月 きゅうしよくこんだてひょう



令和6年6月28日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

にち	ぎゅうにゆう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギーたんぱく質	
			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とのえる		
1月	○	ひやしちゅうか 	レバーといものアーモンドがらめ ゆでとうもろこし 3年生がかわをむいてくれます!	ハム たまご ぶたレバー ぎゅうにゆう(飲用) わかめ だいず	れいとうラーメン 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 もやし きゅうり しょうが とうもろこし	582 kcal 27.6 g
2火	○	トマトライス	ししゃものフライ コロコロやさいのスープ キャロットケーキ	とりにく ししゃも ぎゅうにゆう(飲用) とうにゆう	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも あぶら パンこ こめこ	にんじん エリンギ ホールトマト セロリ キャベツ たまねぎ コーン オレンジジュース	631 kcal 23.4 g
3水	○	わふうマーボーどうふどん	おからいりポテトサラダ モロヘイヤじる	とりにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゆう(飲用) おから ツナ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ごまあぶら あぶら マヨネーズ	にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ きゅうり だいこん モロヘイヤ	574 kcal 24.6 g
4木	○	ごはん エコふりかけ	イカといものかりんとうがらめ はくさいのいそあえ かぼちゃのすりながしじる	かつおぶし いか きざみのり ぎゅうにゆう(飲用) とうにゆう とりにく	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも あぶら ごま	にんじん こまつな もやし はくさい しょうが えのき かぼちゃ とうがん	566 kcal 26.7 g
5金	○	「七夕(7/7)給食」 さけのたなばたちらしずし	たなばたそうめんじる サイダーポンチ	たまご とりにく あぶらあげ ぎゅうにゆう(飲用) さけ きざみのり かんてん	こめ むぎ さとう そうめん 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 たまねぎ ぶなしめじ ぶどうジュース バイナップル おうとう ナタデココ	543 kcal 21.7 g
8月	○	ごはん	とうふナゲット キャベツとコーンのしらすあえ にくじゃが れいとうみかん	とりにく とうふ おから ひじき しらすほし おかか ぶたにく ぎゅうにゆう(飲用)	こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら しらたき じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり コーン しいたけ さやいんげん れいとうみかん	579 kcal 23.8 g
9火	○	郷土料理-宮城県- あぶらふのたまごとじどん	おくずがけ ずんだもちふうしらたまだんご	なると(卵無) たまご あぶらあげ とうふ ぎゅうにゆう(飲用)	こめ むぎ あぶらふ さとう じゃがいも しらたき そうめん あぶら じょうしんこ しらたまこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こねぎ ごぼう こまつな えだまめ	603 kcal 23.4 g
10水	○	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 すりごまのみそしる	とりにく なっとう さば あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゆう(飲用)	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく ごまあぶら ごま	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 だいこん ねぎ	579 kcal 28.9 g
11木	○	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 ぎゅうにゆう(飲用) チーズ わかめ	きょうりきこ さとう こむぎこ じゃがいも オリーブゆ マヨネーズ(卵無) あぶら ごま	にんじん ホールトマト こまつな たまねぎ えだまめ にんにく エリンギ キャベツ きゅうり レモン オレンジ	619 kcal 27.1 g
12金	○	ごはん	むろあじのメンチカツ キャベツのおかかあえ ごじる すいか 	むろあじ おかか とうふ だいず ちくわ(卵無) ぎゅうにゆう(飲用、調理用) ひじき とうにゆう みそ わかめ	こめ むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん きゅうり にんにく たまねぎ キャベツ レモン えのき すいか	569 kcal 25.0 g
16火	○	*セレクト給食* ~あげパンセレクト~ A: きなこあげパン / B: ココアあげパン	やきにくサラダ ひすいワンタンスープ バナナ	きなこ ぶたにく とりにく ぎゅうにゆう(飲用) わかめ	コッペパン さとう ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	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 ねぎ しめじ はくさい しょうが バナナ	538 kcal 22.2 g
17水	○	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 ぎゅうにゆう(飲用) チーズ ちりめんじゃこ あおのり	こめ むぎ 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 たまねぎ キムチ(はくさい) ねぎ	608 kcal 26.6 g
18木	○	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 フルーツヨーグルト	とりにく エビ レンズまめ ぎゅうにゆう(飲用) ヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう あぶら	にんじん かぼちゃ ピーマン こまつな たまねぎ しょうが にんにく なす だいこん キャベツ レモン みかん おうとう パイン	611 kcal 22.8 g

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。
食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。



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!

- *7月 5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。「サイダーポンチ」も、どんなデザートもお楽しみに♪
- *7月10日(水) 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。おはなし給食として「しょうたとなっとう」という本を紹介いたします。