

令和6年度

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	米 養 価	ひとことメモ
1	月	<b>沖縄県郷土料理</b> タコライス ジャガイモとじゃこの揚げ煮 イナムドッチ	○	豚肉 大豆 牛乳 ちりめんじゃこ 厚揚げ みそ かまぼこ	精白米 麦 油 じゃがいも さとう こんにゃく	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマト 大根 椎茸 ねぎ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.9 g	1日は沖縄県の料理を提供します。タコスの食材を米の上に乘せた「タコライス」という沖縄料理と「イナムドッチ」という郷土料理です。沖縄県では「イナムドッチ」はイノシシもどきという意味です。かつてはイノシシ肉を使っていた汁物でしたが、手に入りづらくなったため豚肉で作るようになったことからこの名がついたそうです。
2	火	五目中華丼 リャンバンサンスー フルーツ杏仁	○	鶏肉 厚揚げ イカ 牛乳 寒天	精白米 麦 さとう 油 でん粉 春雨 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉葱 椎茸 えのき キャベツ 小松菜 きゅうり パイン りんご みかん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g	
3	水	ごはん わかめのつくだ煮 鶏つくね 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁	○	わかめ 牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	精白米 麦 さとう ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	玉葱 小松菜 人参 キャベツ もやし ごぼう かぼちゃ 大根 えのき	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g	
4	木	<b>パースデー給食</b> ツナのクリームスパゲティ キャロットドレッシングサラダ レーズンケーキ	○	イカ ツナ 豆乳 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 さとう	にんにく 玉葱 マッシュルーム 人参 キャベツ もやし 小松菜 レーズン	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g	
5	金	<b>七夕こんだて</b> 七夕ちらし寿司 ジャガイモのきんぴら 七夕汁	○	鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 さとう 油 じゃがいも こんにゃく ごま そうめん	椎茸 たけのこ 小松菜 人参 玉葱 えのき オクラ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g	
8	月	二色トースト 大豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りツナサラダ パナナ	○	チーズ 牛乳 鶏肉 大豆 豆乳 ツナ	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 ごま さとう	いちごジャム 人参 玉葱 キャベツ きゅうり かぼちゃ パナナ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.6 g	
9	火	ひじきごはん ししゃもの南蛮漬 小松菜とキャベツのごま酢和え とうがん汁 河内晩柑	○	鶏肉 ひじき 牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	精白米 麦 さとう 油 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	玉葱 しょうが 小松菜 キャベツ 人参 もやし ねぎ とうがん 河内晩柑	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	4日はパースデー給食です。毎月7月がお誕生日の皆さんをお祝いして、レーズンケーキを用意します。楽しみにしていてください!
10	水	ごはん 大豆入りたまご焼き 三色和え 厚揚げ入りみそ汁	○	牛乳 豚肉 大豆 たまご ツナ 鶏肉 厚揚げ みそ わかめ	精白米 麦 さとう 油 ごま油	玉葱 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g	
11	木	ベーコンのピラフ レバーのカレー揚げ ポテトサラダ キャベツのスープ パナナ	○	ベーコン 牛乳 豚レバー	油 精白米 麦 でん粉 じゃがいも さとう スパゲティ	玉葱 人参 しょうが きゅうり コーン キャベツ えのき 小松菜 パナナ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g	
12	金	手作りセサミパン シーフードのトマト煮 マカロニサラダ	○	豆乳 牛乳 鶏肉 大豆 イカ	強力粉 小麦粉 ごま さとう 油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	にんにく 玉葱 キャベツ セロリー トマト パセリ きゅうり 人参	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g	17日は韓国料理を提供します。ピビンパは混ぜご飯を意味する韓国料理です。カムジャクは韓国のじゃがいもスープで、ファチェは韓国のフルーツポンチとも言えるデザートです。味わって食べて下さい!
16	火	ごはん イカのかりんと揚げ キャベツの和え物 豆乳入り具汁	○	牛乳 イカ みそ 大豆 豆乳	精白米 麦 でん粉 油 さとう ごま	しょうが キャベツ 人参 もやし 玉葱 大根 小松菜	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g	
17	水	<b>世界の料理・韓国 セレクト給食</b> ピビンバ カムジャク オレンジファチェ または アップルファチェ	○	豚肉 大豆 たまご 牛乳 みそ 寒天	精白米 麦 さとう 油 ごま油 ごま じゃがいも 春雨	にんにく しょうが 小松菜 人参 玉葱 もやし えのき チンゲン菜 ねぎ オレンジジュース りんごジュース パイン みかん	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	
18	木	とうもろこしごはん マスのバター醤油かけ キャベツのお浸し ジャがもち汁	○	牛乳 マス 昆布 豚肉 油揚げ みそ	精白米 麦 ごま でん粉 油 バター さとう じゃがいも	コーン キャベツ もやし えのき 人参 小松菜 玉葱 ねぎ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g	

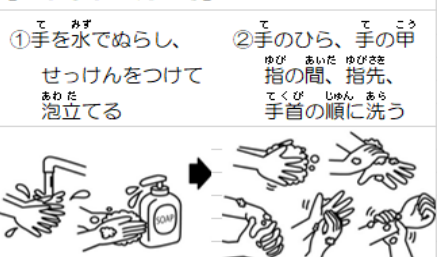
給食実施日数：13日 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

今月の栄養目標：3つの食品の仲間を知り丈夫な体にしましょう



◎給食の前には、必ず手を洗いましょう◎

【上手な手の洗い方】



江戸川区学校給食食育キャラクター「ペロン」です。好きな食べ物は小松菜です。これからよろしくね!

