

7がつ こんだてひょう



令和6年6月29日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士

<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間			黄の仲間			緑の仲間			エネルギー たんぱく質
			血や肉、骨になる			熱や力の元になる			体の調子を整える			
1月	おきなわのりょうり くあじゅうしい ラフテー にんじんしりしり とうがんのしょうがじる パイナップル		ぶたにく かまぼこ こんぶ ぎゅう うにゅう たまご ツナ とりにく	こめ むぎ くるざとう あぶら ごま	しいたけ にんじん さやいんげん しょうが にんにく もやし とうが ん ねぎ こまつな パイナップル						591 kcal 22.9 g	
2火	てづくりブルーベリーパン だいずのカレーサラダ とりにくとキャベツのクリームに パレンシアオレンジ		ぎゅうにゅう だいず とりにく なまクリーム チーズ	こむぎこ さとう あぶら ごま バター	ブルーベリー ブルーベリージャム キャベツ こまつな にんじん コー ン たまねぎ しめじ オレンジ						527 kcal 22.2 g	
3水	まーぼーなすとうふどん とうもろこし じゃがいももちる		ぶたにく みそ とうふ ぎゅう にゅう ベーコン とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でん ぶん ごまあぶら あげあぶら じゃがいも ごま	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ なす とうもろこし ごぼう にんじん こまつな						612 kcal 24.8 g	
4木	ごぼん あじフライ アーモンドあえ ごまいりくたくさんみそしる		ぎゅうにゅう あじ ハム みそ なまあげ わかめ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あ げあぶら アーモンド さとう じゃがいも ごま	こまつな にんじん キャベツ えの きたけ						569 kcal 24.9 g	
5金	たなばたのぎょうじょく たなばたちらし あげなすとインゲンのみそいため たなばたじる みしょうかん		ます たまご おかか ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく と うふ わかめ かまぼこ	こめ さとう じゃがいも あげあ ぶら そうめん	にんじん しいたけ しょうがたまづ づけ こまつな なす さやいんげん みしょうかん						541 kcal 24.1 g	
8月	シーフードトマトピラフ レバーのカレーあげ じゃこわかめのサラダ ペイザンヌスープ		ベーコン いか えび ツナ ぎゅう にゅう ぶたレバー ちりめん じゃこ わかめ あぶらあげ とり にく ハム	バター あぶら こめ むぎ でん ぶん あげあぶら ごま じゃがい も	たまねぎ エリンギ にんにく しょう が キャベツ きゅうり もやし にんじん セロリ						576 kcal 26.4 g	
9火	フランスのりょうり こまつなパジルフランスパン とりにくのラタトゥイユソース ポトフ パレンシアオレンジ		チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウィナー だいず	フランスパン オリーブオイル こ むぎこ でんぶん あげあぶら あ ぶら じゃがいも	こまつな にんにく たまねぎ エリ ンギ スッキーニ なす パプリカ トマト缶 にんじん かぶ オレンジ						569 kcal 23.5 g	
10水	おはなしきゅうしょく ごぼん スタミナなっとう きりぼしだいこんいりたまごやき ミソドレあえ すましじる		ぎゅうにゅう なっとう とりにく ぶたにく たまご みそ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも あげあぶら ごま	ねぎ にんにく しいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベ ツ こまつな だいこん えのきたけ						559 kcal 23.4 g	
11木	えだまめごぼん ますのピリカラソース パリパリかいそうサラダ とりにくのよしのじる みしょうかん		こんぶ ぎゅうにゅう ます わか め とりにく とうふ	こめ むぎ でんぶん あげあぶら さとう こまあぶら あぶら ワン タンのかわ ごま じゃがいも	えだまめ しょうが にんにく にん じん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ こまつな み しょうかん						563 kcal 25.6 g	
12金	ごぼん とうがんのそぼろに ししゃものいそべあげ やきにくあえ		ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ししゃも あおのり ぶたにく わ かめ	こめ むぎ あぶら さとう でん ぶん こんにゃく あげあぶら こ ま	たけのこ にんじん たまねぎ とう がん こまつな しょうが にんにく きゅうり キャベツ						550 kcal 22.7 g	
16火	みやぎけんりょうり せんだいふどん さわにわん ずんだもち		とりにく かまぼこ たまご ぎゅう にゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ あぶら おふ さとう でんぶん じゃがいも しらたまこ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな だいこん しいたけ えのきたけ え だまめ						544 kcal 21.8 g	
17水	リザーフきゅうしょく なつやさいドライカレーライス うみのさちサラダ えらびます ●かんぱいゼリー ●グラデーショゼリー		とりにく ひよこめ だいず ぎゅうにゅう えび いか	こめ むぎ あぶら あげあぶら コーンスターチ さとう	たまねぎ にんにく しょうが セロ リ きりぼしだいこん かぼちゃ な す にんじん キャベツ コーン こ まつな						609 kcal 23.1 g	
18木	ひやしちゅうか あおのりポテトだいず フルーツもりあわせ		ハム かまぼこ たまご ぎゅう にゅう だいず あおのり	あぶら こまあぶら ちゅうかめん さとう ごま じゃがいも あげあ ぶら でんぶん	もやし きゅうり キャベツ すいか パイナップル						529 kcal 22.0 g	

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

5日(金) 七夕の行事食

七夕は織姫と彦星が天の川を渡って1年に1度会う中国の伝説から始まりました。にんじんを星形にするほか、天の川を表した七夕汁を作ります。



9日(火) フランスの料理

2024年の夏季オリンピック・パラリンピックがフランスのパリで開催されます。日本でも親しまれているフランス発祥の料理はたくさんあります。「フランスパン」、「ラタトゥイユ」、「ポトフ」もその一つです。



7月16日(火) 宮城県の料理

最近、関東でも見られるようになった「ずんだもち」は、枝豆のあんこを使ったもちです。旬の枝豆を使ってずんだあんを手作ります。



17日(水) リザーフ給食

リザーフとは予約するという意味です。ゼリーを選びます。

