



# 7がつの こんだて



(給食もくひょう) 給食の時間を守ってたべよう

江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎美佐子

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	1人分 (kcal)	ランチルーム
1	火	キムタクごはん		レバーのごまがらめ 野菜のレモンあえ 海鮮みそ汁	牛乳 豚肉 豚しほー 豆腐 わかめ あさり えび ぼたて みそ	米 麦 油 ごま油 ごま でんぷん さとう	白菜キムチ つぼ漬け こまつな キャベツ もやし にんじん レモン 大根 ねぎ	562	6-1
2	水	ナンピザ		こまつなとハムのサラダ コーンスープ 冷凍みかん	牛乳 ツナ チーズ ハム 鶏肉 豆乳	ナン 油 さとう じゃがいも	にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン こまつな きゅうり キャベツ 冷凍みかん	528	
3	木	まごごはん		あさりとりの佃煮 さばの塩焼き 野菜のごまあえ 肉じゃが	牛乳 のり あさり さば 豚肉	米 麦 さとう すりごま 油 白滝 じゃがいも	にんにく キャベツ もやし こまつな にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん	559	6-2
4	金	鹿兒島県の郷土料理♪ あまみ 亀美の鶏飯		つけ揚げ こまつなと糸寒天のあえもの メロン	牛乳 鶏肉 たまご たらすりみ 豆腐 みそ 糸寒天	米 さとう 油 黒糖 ごま でんぷん ごま油	干し椎茸 たくあん ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん コーン 玉ねぎ メロン	565	
7	月	七タメニュー♪ 七タちらし寿司		そうめん汁 七タ寒天ポンチ	牛乳 油揚げ たまご あなご 豆腐 粉寒天	米 さとう 油 そうめん	にんじん 干し椎茸 かんぴょう たけのこ さやいんげん ねぎ あくら こまつな ぶどうジュース 黄桃 パイ	539	
8	火	ガーリックフランス		チリコンカン こまつなサラダ	牛乳 大豆 豚肉 生クリーム ツナ	ソフトフランス バター 油 さとう ごま じゃがいも	にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ	518	6-3
9	水	世界の料理・インド♪ チキンピリヤーニ		ワダ 茎わかめのサラダ タピオカ入りチャイゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 茎わかめ 糸寒天 粉寒天 生クリーム	米 麦 油 さとう ごま油 ごま 米粉 マヨネーズ パン粉 でんぷん	玉ねぎ にんじん コーン トマト プリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり 黄桃缶	613	
10	木	まごごはん		スタミナ納豆 たら梅みそ焼き こまつなごまあえ さつまいものみそ汁	牛乳 豚ひき肉 たら 白みそ 赤みそ わかめ	米 麦 ごま油 さとう すりごま さつまいも	しょうが にんにく こねぎ 梅 キャベツ もやし こまつな にんじん えのき	526	5-1
11	金	まごごはん		なす入りマーボー豆腐 中華あえ トマトサンラータン オレンジ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 鶏肉 高野豆腐 たまご わかめ	米 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも ラー油 ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ にんじん にら なす トマト こまつな きゅうり キャベツ オレンジ	593	
14	月	おはなし給食♪ 丸パン		大豆入りコロッケ ハムとコーンのハニーサラダ バイザンヌスープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 たまご ハム 鶏肉	丸パン 油 じゃがいも 米粉 パン粉 はちみつ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン セロリ パセリ	527	5-2
15	火	さけとたまごごはん		ししゃものピリ辛ごま焼き きゅうりごま こまつなみそ汁	牛乳 さけ たまご ししゃも 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 ごま油 ごま すりごま さとう じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり 大根 にんじん えのき ねぎ こまつな	568	5-3
16	水	冷やしうどん		たまごの唐草焼き こまつなとわかめのごま酢あえ すいか	牛乳 油揚げ わかめ 鶏ひき肉 たまご ツナ	うどん 油 さとう ねりごま ごま	きゅうり もやし ねぎ にんじん 干し椎茸 玉ねぎ こまつな キャベツ すいか	506	
17	木	食育の日♪ 鶏肉の米粉カレーライス		ツナサラダ 夏のオレンジ寒天ポンチ	牛乳 鶏肉 ツナ 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 米粉 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ にんじん きゅうり コーン すいか パイン	543	



☆ 食材の都合により、献立は変更する場合がありますのでご了承ください。  
14日(月)おはなし給食 「おばけのアッチとコロッケとうさん」のコロッケを作ります。

### おはしを上手にもてるかな？

1

えんぴつを持つように1本を持つ。

2

点線の部分にもう1本を入れる。

3

上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

**GOOD!**

### 夏休みの食生活 気をつけたいポイント

**な** んでも食べて 丈夫な体をつくらう

**つ** め(冷)たいものとり過ぎに 気をつけよう

**や** さい(野菜)をしっかり食べよう

**す** いぶん(水分)補給をこまめにしよう

**み** んなで食事をする機会をつくらう

★2学期の給食は、9月2日(火)からです。