



# 7がつの こんだて



江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎美佐子

(給食もくひょう) 給食の時間を守って食べよう

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	月	麦ごはん		エコふりかけ さばのしょうが焼き こまつなと糸寒天のあえもの すりごまのみそ汁	牛乳 かつお節 さば 糸寒天 豆腐 みそ	米 麦 さとう こま じゃがいも こんにやく ごま油 すりごま 油	しょうが キャベツ こまつな にんじん コーン 大根 えのき ねぎ	567	6-1
2	火	ハニーレモントースト		まめめめチャウダー 焼肉サラダ パナナ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 大豆 あさり 豚肉 茸わかめ 生クリーム	食パン はちみつ さとう バター 油 コーンスターチ こんにやく ごま油	レモン にんにく 玉ねぎ にんじん コーン しょうが キャベツ きゅうり パナナ	535	6-2
3	水	沖縄県の郷土料理♪ くあじゅうしい		かつおの角煮 冬瓜汁 サターアングギー	牛乳 豚肉 こんにぶ かまぼこ かつお 鶏肉 豆腐 たまご	米 麦 油 さとう こま ごま油 小麦粉 黒砂糖 じゃがいも	にんじん いんげん しょうが 冬瓜	585	
4	木	麦ごはん		のりの佃煮 チキンチキンごぼう ごまポテト わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ みそ のりの佃煮	米 麦 でんぷん バター じゃがいも こま さとう 油	ごぼう パセリ 大根 にんじん 玉ねぎ えのき	586	6-3
5	金	七夕メニュー♪ 七夕ちらし寿司		そうめん汁 七夕寒天	牛乳 油揚げ たまご 豆腐 粉寒天	米 さとう こま そうめん 油	にんじん 干し椎茸 かんぴょう たけのこ いんげん おくら こまつな ぶどうジュース	523	
8	月	メキシカンライス		レバーとポテトといかのマリアナソース キャベツと鶏肉のスープ メロン	牛乳 鶏肉 豚レバー いか 大豆	米 麦 バター 油 でんぷん じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん コーン いんげん しょうが 玉ねぎ キャベツ えのき こまつな メロン	565	5-1
9	火	麦ごはん		なす入りマーボー豆腐 トマトのサンラータン さつまいものごまだんご	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 鶏肉 たまご 高野豆腐 みそ	米 麦 油 さとう こま さつまいも ラー油 ごま油 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんじん たら なす トマト こまつな えのき	632	5-2
10	水	麦ごはん		スタミナ納豆 たらめの梅みそ焼き こまつなのごまあえ 油揚げのみそ汁	牛乳 納豆 たら みそ 油揚げ わかめ	米 麦 ごま油 さとう すりごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ 梅 キャベツ もやし こまつな にんじん えのき	527	
11	木	ミートソースライス		きびなごのエスカベッシュ 海藻サラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ きびなご 茸わかめ 糸寒天	米 麦 油 さとう 米粉 ごま油 こま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ きゅうり キャベツ コーン	602	5-3
12	金	おはなし給食♪ 丸パン		大豆入りコロッケ キャベツのソテー ビーフンスープ すいか	牛乳 豚ひき肉 大豆 たまご 鶏肉 豆腐	丸パン 油 じゃがいも 米粉 パン粉 ビーフン ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ しょうが こまつな すいか	543	
16	火	冷やしきつねうどん		たまごの唐草焼き もやしとコーンのおひたし	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏ひき肉 たまご おかか	うどん さとう 油 こま	きゅうり もやし ねぎ にんじん 干し椎茸 玉ねぎ こまつな コーン	491	
17	水	世界の料理・フランス♪ ガーリックフランス		チキンフリカッセ フレンチサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 生クリーム	ソフトフランス バター 油 マーガリン 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ きゅうり コーン オレンジ	578	
18	木	食育の日♪ 鶏肉の米粉カレーライス		ツナサラダ オレンジ寒天ポンチ	牛乳 鶏肉 ツナ 粉寒天	米 きび 油 じゃがいも 米粉 さとう	しょうが にんじん にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり すいか パイン缶 オレンジジュース	538	



☆ 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。  
12日(金)おはなし給食 「おは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3日(火)からです。