



7月こんだてひょう



令和6年6月28日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	むぎごはん	○	イカのアマからナッツあげ ごまドレサラダ えのきのちゅうかスープ	★牛にゆう(飲用) イカ とり肉 とうふ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ★アーモンド ごま	もやし キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	561 kcal 23.1 g 20.8 g 1.7 g
2火	ゆかりごまごはん	○	ぎせいどうふ しょうがじょうゆあえ たまねぎのみそしる	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 とうふ ★たまご しらす ワカメ みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	ゆかり しいたけ にんじん こまつな もやし しょうが たまねぎ	526 kcal 22.8 g 18.1 g 2.7 g
3水	てりやきチキン バーガー	○	マッシュポテト マンハッタンふうクラムチャウダー	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★牛にゆう(調理) ★生クリーム ベーコン ぶた肉 あさり ★エビ レンズまめ ★粉チーズ	★丸パン さとう 油 マーガリン かたくり粉 じゃがいも ★バター シエルマカロニ	キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ	574 kcal 26.3 g 26.9 g 2.9 g
4木	〈ぎょうじこんだて〉 七夕(たなばた)						
	たなばた ちらしずし	○	あまのがわのすましじる よぞらのゼリーポンチ	★牛にゆう(飲用) ★たまご あなご とり肉 かまぼこ(卵無) 粉かんでん	米 さとう 油 ごま そうめん	れんこん にんじん しいたけ さやいんげん こまつな ぶどうジュース パイン缶 ナタデココ	548 kcal 20.1 g 14.9 g 2.7 g
5金	3ねんせい「とうもろこしのかわむき」をします♪						
	ひやしちゅうか	○	レバーとポテトのごまがらめ ゆでとうもろこし	★牛にゆう(飲用) ハム ★たまご レバー	冷凍ラーメン さとう 油 ごま かたくり粉 じゃがいも ごま	もやし にんじん きゅうり しょうが とうもろこし	556 kcal 29.4 g 20.1 g 2.4 g
8月	きゅうしよくで和菓子(わがし)をあじわおう♪						
	こまつなの スタミナどん	○	こうやどうふのからあげ てづくりみずようかん	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 高野どうふ あずき 粉かんでん	米 麦 さとう 油 かたくり粉 上新粉 グラニュー糖	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな	660 kcal 25.7 g 23.5 g 1.9 g
9火	あした、7月10日は納豆の日(なっとうの日)です						
	むぎごはん スタミナなっとう	○	サバのたつたあげ ごまあえ とうふのすましじる	★牛にゆう(飲用) とり肉 なっとう サバ とり肉 とうふ ワカメ なた(卵無)	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	にんにく ねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん	592 kcal 28.7 g 23.5 g 2.1 g
10水	ツナチーズトースト	○	あおのりポテト なつやさいのとうにゆうみそスープ	★牛にゆう(飲用) ツナ ★ピザチーズ あおのり ベーコン 豆にゆう みそ	★食パン さとう 油 マヨネーズ(卵無) じゃがいも	たまねぎ パセリ アスパラガス にんじん コーン こまつな	525 kcal 21.0 g 29.1 g 2.7 g
11木	〈きょうどりょうり〉 沖縄県(おきなわけん)						
	シシジュシー	○	にんじんシリシリ アーサーのみそしる てづくりちんすこう	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 かまぼこ こんぶ ツナ ★たまご とうふ みそ あおさ	米 麦 さとう 油 ごま ラード 小麦粉	にんじん さやえんどう たまねぎ えのきたけ	555 kcal 20.5 g 21.0 g 2.4 g
12金	むぎごはん	○	カタクチイワシのなんぼんづけ もやしのごまあえ なめこのかきたまみそしる	★牛にゆう(飲用) かたくちいわし ★たまご みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	ねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ なめこ	551 kcal 22.7 g 18.4 g 2.3 g
16火	〈旬(しゅん)のたべもの〉 すいか						
	ピリから マーボーどん	○	じゃがいものちゅうかいため すいか	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 みそ とうふ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース ねぎ すいか	600 kcal 23.4 g 17.6 g 2.1 g
17水	むぎごはん	○	タラのうめみそやき こんにゃくのいために こまつなのすましじる	★牛にゆう(飲用) タラ みそ さつまあげ とうふ	米 麦 さとう 油 つきこんにゃく ごま	しょうが ねりうめ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	455 kcal 21.8 g 11.7 g 2.1 g
18木	〈セレクトきゅうしよく〉 たべたいデザート(デザート)をえらぼう!						
	なつやさいの カレーライス	○	ツナコーンサラダ ♪ミルクゼリー いちごソース か ♪ミルクゼリー ももソース	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ツナ 粉かんでん 豆にゆう ★牛にゆう(調理) ★生クリーム	米 麦 さとう 油 ★バター 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす かぼちゃ コーン キャベツ いちご 黄桃缶	611 kcal 19.6 g 22.8 g 2.1 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よってこんだては都合により変更することがあります。

★今月の和菓子「水ようかん」★

しのぎきしょうがこう きゅうしよく きせつ わがし どうじょう こんげつ あつ なつ
篠崎小学校の給食には、季節にあった和菓子が登場します。今月は暑い夏に
ぴったりの「水ようかん」です。こしあんを使って、給食室で手作りします。
つるとなめらかな食感と、ひんやりとした涼を楽しんでください。



★7月10日は「なっとう(710)の日」★

七(なな)と十(とう)の語呂合わせから、7月10日は納豆の日とされていま
す。それにちなみ、給食でも9日にスタミナ納豆が登場します。ひきわり納豆と、
ねぎ、しょうが、にんにく、鶏ひき肉を合わせて炒め作りします。ごはんが進むおい
しさです!



★7月18日(木)はセレクト給食です★

一学期最後の給食は「セレクト給食」です。どちらか食べたい方のデザートを事前に選びます。今回のデザートは、「ミルクゼリー」にかかっ
ている「ソース」を選びます。「いちごソース」か「ももソース」です。どちらも給食室の手作りです。
自分が選んだデザートは、当日まで忘れないようにしましょう。



一学期、ありがとうございました!



今学期も保護者のみなさま、地域の方々に支えていただき、給食を提供することができました。
二学期も給食室全員で力を合わせて給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

