



7月 こんだてひょう

令和5年度

足立区立洲江第一小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価 (小学生の1日当り)		ひとくち 一口メモ
		主食	主菜・副菜	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもととなる 黄の食品	からだを元気にする 緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
3月		プルコギ丼	カリカリ大豆サラダ カルピスフルーツポンチ	ぶたにく だいず ちりめん カルピス ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが りんご みかん もも パイナップル	653	25.4	サラダに、かみこたえのある炒り大豆を入れています。
4火		きなこ揚げパン	ワンタンスープ 焼肉サラダ	きなこ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう ワンタンのかわ あぶら こま	にんじん こまつな だけのこと キャベツ きゅうり たまねぎ なかねぎ にんにく しょうが	562	23.5	とろりとしたワンタンの皮入りのスープは子ども達に人気のメニューです。
5水		あじの ひつまぶし	沢煮椀 冷凍みかん	あじ ぶたにく のり ぎゅうにゅう	こめ こむぎ さとう あぶら こま	にんじん こまつな だいこん ごぼう だけのこと なかねぎ しいたけ しょうが みかん	588	23.0	短冊切りの揚げたあじを甘辛いたれと一緒にご飯に混ぜます。沢煮椀は干切りの野菜がたっぷり入った汁物です。
6木		タコライス	沖縄もずくスープ パイナップル	ぶたにく ベーコン とりにく だいず とうふ たまご かつおぶし チーズ もずく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり なかねぎ えのき にんにく しょうが パイナップル	686	30.4	ごはんの上に、ミートソース、野菜、チーズをのせていただきます。スープは沖縄産もずくを使います。
7金		ちらしずし	枝豆とツナのあえもの そうめん汁 たなばたゼリー	とりにく えび あぶらあげ ツナ とうふ かんてん のり ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん ふ こま	にんじん いんげん こまつな れんこん だけのこと きゅうり えだまめ なかねぎ もやし しいたけ ナタデココ	576	27.3	とりにく、えび、野菜入りのちらし寿司、ゼリーには星形のナタデココを入れて作ります。
10月		五目冷やしうどん	ししゃもの石垣揚げ 茹でとうもろこし	あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう	うどん こむぎ さとう あぶら こま	にんじん きゅうり なかねぎ しいたけ とうもろこし	571	24.7	「8のつく日はカミカミデー」
11火		ココアパン	ポテトグラタン ツナひじきサラダ	とりにく ツナ とりにく チーズ いんげんまめ ぎゅうにゅう ひじき 生クリーム	パン さとう じゃがいも こむぎこ パター あぶら こま	にんじん たまねぎ きゅうり もやし マッシュルーム	630	27.2	ホワイトソースとじゃがいものグラタンを作ります。
12水		パエリア	バイクドポテト ミネストローネ	とりにく ベーコン いか えび いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マカロニ さとう あぶら パター	にんじん ビーマン トマト たまねぎ エリンギ キャベツ にんにく	602	26.8	
13木		キムタク チャーハン	レバポテハニーマスタード コーンたまごスープ	ぶたにく レバー たまご だいず とうふ ぎゅうにゅう	こめ こむぎ じゃがいも こま はちみつ あぶら	にんじん こまつな たまねぎ コーン にんにく しょうが たくあん にんにく はくさいキムチ しょうが	647	28.8	揚げたレバー、じゃがいもと、茹でた豆をハニーマスタードソースにからめます。
14金		ごはん	さばの文化干し かきたま汁 野菜のおかか和え	さば たまご かつおぶし のり とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ	こまつな にんじん もやし なかねぎ えのき	635	28.1	和食の献立です。好き嫌いをしないでお魚を食べましょう。
18火		パスカトーレ	フレンチサラダ オレンジチーズケーキ	いか えび たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	スダゲティ さとう こむぎこ あぶら バター	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリ マッシュルーム みかん	621	26.2	6・7月生まれの人たちをお祝いしてケーキを焼きます。
19水		夏野菜カレー	こんにゃく海藻サラダ 小玉すいか	ぶたにく チーズ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ こんにゃく さとう バター こま あぶら	にんじん ビーマン かぼちゃ トマト たまねぎ スッキーニ キャベツ もやし きゅうり にんにく しょうが こたますいか	656	20.7	食育指導 かぼちゃ、パプリカ、スッキーニなどの夏野菜を入れたカレーを作ります。

今月の食生活目標

暑さに負けない体をつくろう



★入荷の都合や感染症の流行などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

★夏休み明けの給食は9月4日(月)から始まります。



おうちでも
ひとくちめは **やさい** から



7月 旬の食材

野菜 … トマト、なす、ピーマン、枝豆、きゅうり、かぼちゃ
果物 … すいか、メロン、もも
魚 … あじ、いわし、あゆ



