



こんだてひょう



令和5年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
3月	ごはん		やきざかなのごまみそだれ こうやどうふいりぽんずあえ けんちんじる おかかふりかけ	牛乳 さば ぶた肉 とうふ 高野豆腐 わかめ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう	こまつな きゃべつ にんじん だいこん ごぼう こんにやく 長ねぎ しょうが レモン	627 kcal	30.0 g
日本のきょうどりょうり ~おきなわけん~								
4火	クファ ジュージー		ゴーヤチャンプルー イナムドゥチー サーターアンドギー	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ もずく 油揚げ こんぶ かつお節	米 油 小麦粉 さとう	ゴーヤ にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん きゃべつ もやし こんにやく 長ねぎ しょうが	660 kcal	26.8 g
5水	ガーリック& シナモン トースト		とうがんのクリームシチュー スパゲティサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 ツナ	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 スパゲティ バター はちみつ	とうがん にんじん たまねぎ にんにく ビーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし セロリ	620 kcal	24.5 g
6木	ひやし ちゅうか		スパイシーポテトサラダ すいか	牛乳 ぶた肉 たまご	中華めん 油 じゃがいも さとう ごま	きゅうり にんじん もやし えだまめ きゃべつ しょうが とうもろこし たまねぎ すいか	609 kcal	30.0 g
たなばた こんだて								
7金	たなばたずし		小さいわしのごまがらめ そうめんじる たなばたサワーポンチ	牛乳 とり肉 小さいわし 油揚げ のり	米 油 ごま そうめん さとう でんぷん	かんぴょう にんじん こまつな 干しいたけ エリンギ オクラ みかん パイン もも ナタデココ	629 kcal	24.3 g
世界のりょうり ~タイ~								
10月	ガパオライス		ヤムウンセン (はるさめサラダ) トムヤムクン (えび入りスープ)	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 えび たまご	米 麦 油 はるさめ さとう	たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン きゃべつ きゅうり もやし しめじ チンゲンサイ にんにく セロリー しょうが レモン汁	606 kcal	27.9 g
11火	いわしの ひつまぶし		じゃがいものみそドレッシングサラダ にらたまじる	牛乳 いわし たまご とうふ	米 麦 油 じゃがいも でん粉 米粉 さとう	きゃべつ にんじん きゅうり しょうが とうもろこし にら えのきたけ たまねぎ	632 kcal	28.9 g
12水	カレービーンズ サンド		こめこパスタのスープ ポテトのハニーサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 ウインナー	パン 油 さとう 米粉パスタ じゃがいも はちみつ 小麦粉	たまねぎ にんじん ビーマン こまつな きゃべつ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが セロリ	609 kcal	23.6 g
13木	えだまめいり わかめ ごはん		さかなのケチャップソース やさいとわかめのわふうサラダ ぐだくさんみそじる	牛乳 もうがざめ わかめ 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも でん粉 米粉 さとう	きゃべつ にんじん きゅうり もやし だいこん こんにやく こまつな 長ねぎ しょうが えだまめ	610 kcal	24.9 g
14金	ひやし きつねうどん		まめとじゃがいものあまからあえ ゆでとうもろこし	牛乳 油揚げ 高野豆腐 大豆	うどん 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	にんじん きゅうり こまつな もやし しょうが とうもろこし	635 kcal	29.3 g
18火	ぶたキムチ どん		きゅうりのナムル トマトのたまごとじスープ	牛乳 ぶた肉 たまご	米 麦 油 さとう	にんじん きゃべつ ほうさい 長ねぎ こまつな きゅうり トマト たまねぎ にんにく しょうが	579 kcal	23.8 g
セレクト こんだて								
19水	なつやさいの カレーライス		オニオンドレッシングサラダ 二色ゼリー (フルーツゼリー)	牛乳 とり肉 粉寒天	米 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん ビーマン なす トマト さやいんげん ズッキーニ きゅうり もやし きゃべつ にんにく しょうが	627 kcal	18.6 g

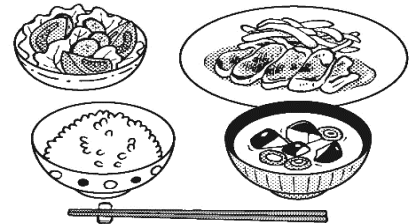
セレクト給食(7月19日(水))

- *二色ゼリー (オレンジ&カルピス)
- または
- *フルーツゼリー (フルーツ&サイダー)



*都合により変更になる場合があります。

夏を元気に乗り切るために 1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

©少年写真新聞社2023

とうもろこし

ゆでたり、焼いたりして味わうとうもろこしは、夏の味覚を代表する食べ物です。体のエネルギーになる炭水化物や体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物せんいなどがバランスよく含まれています。特に、食物せんいの量は、他の野菜や穀類に比べても多く含まれている食品です。



すいぶんほきゆう
水分補給



7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!