

日	牛乳	献立名	一口メモ	赤の食品 (血や肉になるもの)		緑の食品 (体の調子をととのえるもの)		黄色の食品 (熱や力になるもの)		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
				1群 タンパク質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
1 水	○	かむかむくきわかめごはん 肉じゃが 野菜の磯和え★ 	待望の夏休みまであと少しです。暑さに負けずにしっかり栄養と休養をとって、元気に過ごしましょう。	豚肉 生揚げ	牛乳 くさわかめ 刻みのり	にんじん こまつな	玉葱 干し椎茸 もやし キャベツ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	白いりごま 油	586 kcal 22.3 g 17.3 g 2.1 g
2 木	○	たこめし 魚のねぎみそ焼き 五色和え★ 沢煮椀 	はんげしょう。夏さら数えて11日目にあたる日で作物の豊作を願って関西ではタコを食べる風習があります	たこ、油揚げ しいら 赤みそ 削り節	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう、しょうが 長ねぎ、もやし キャベツ きゅうり だいこん 干し椎茸	米、もち米 砂糖	油 白いりごま	563 kcal 32.3 g 17.0 g 2.4 g
3 金	○	黒砂糖パン ラザニア入りグラタン たまご入りコーンスープ 冷凍りんご 	ラザニアとは平たい板状の Pasta のことです。	豚肉 大豆 豆乳バター 調整豆乳 たまご	牛乳 チーズ	にんじん パセリ いんげん	セロリー、にんにく しょうが、玉葱 マッシュルーム コーン、りんご	黒砂糖パ ン、マカロ ニ、米粉、砂糖 じゃがいも でんぶん	油	682 kcal 28.6 g 24.4 g 2.2 g
6 月	○	ごはん ひじきのふりかけ 鮭のおろしだれ おひたし 呉汁★ 	和食献立です。魚に豆に海藻にと、普段不足しがちな食材がギュッと詰まっています。	生サケ 生揚げ 大豆 赤みそ	牛乳 ひじき	水菜 にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし ぶなしめじ 長ねぎ	米、砂糖 じゃがいも こんにゃく	白いりごま	616 kcal 33.3 g 16.8 g 2.7 g
7 火	○	五目寿司 ゆでとうもろこし そうめん汁★ 星空ゼリー 	きれいな色のゼリーを作りました。夜にはきれいな星が見えるといいですね。	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 削り節	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん いんげん こまつな	だけのこ 干し椎茸 かんぴょう とうもろこし えのきだけ	米、砂糖 そうめん ふ	白いりごま	600 kcal 22.6 g 14.3 g 2.3 g
8 水	○	ピザトースト ポトフ★ メロン 	先月台風で中止になった献立をまた組み入れました。フレッシュな食材で作ります。	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん こまつな	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ セロリー メロン	無塩食パン じゃがいも	油	634 kcal 32.8 g 31.9 g 1.9 g
9 木	○	キムチチャーハン 小魚とお芋のフライ ワントンスープ★ 	カルシウムたっぷりの献立です。	豚肉	牛乳 きびなご	ピーマン にんじん こまつな	はくさいキムチ 長ねぎ しょうが もやし	米 でんぶん 小麦粉 じゃがいも ワントン	ごま油 白いりごま 油	578 kcal 25.1 g 17.4 g 2.3 g
10 金	○	あんかけやきそば★ まめ入りサモサ 冷凍ミカン 	サモサはインド料理です。	豚肉 大豆 ツナ バター	牛乳	にんじん こまつな いんげん	しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ 冷凍みかん	中華めん でんぶん じゃがいも きょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	639 kcal 26.2 g 23.1 g 2.0 g
13 月	○	ツナフランス カレードレッシングサラダ とりささみスープ★ 	カレー味のドレッシングで、夏らしいサラダを作りました。	ツナ ひよこめ 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな いんげん	玉葱、コーン しょうが だけのこ 長ねぎ	ワトランスパ ン、じゃがいも 砂糖 でんぶん	マヨネーズ 油	579 kcal 29.3 g 27.1 g 2.5 g
14 火	○	タコライス たまごスープ★ 小玉すいか 	タコライスは沖縄発祥の料理です。タコは入っていませんよ！	鶏肉 大豆 鶏肉 たまご 木綿豆腐	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉葱、キャベツ きゅうり 長ねぎ 小玉すいか	米 じゃがいも でんぶん	油	647 kcal 29.6 g 20.3 g 2.4 g
15 水	○	にしのひつまぶし ごまあえ★ 田舎汁 	土用の丑の日にはウナギを食べますが学校ではニシンを使ってひつまぶしにしました	にしん 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい もやし、ごぼう だいこん 長ねぎ	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 白いりごま 白すりごま	625 kcal 26.8 g 24.0 g 2.1 g
16 木	○	サラダうどん 骨ごと食べるカレーのから揚げ 冷凍パイン ヤクルト 	冷たいうどんのどごしよく食べましょう	ツナ ハム 削り節 カレー	牛乳 わかめ 乳酸菌飲料	にんじん	もやし、コーン きゅうり、しょうが、冷凍 カットパイン	うどん 砂糖 でんぶん 小麦粉	油	556 kcal 28.4 g 17.5 g 2.0 g
17 金	○	夏野菜カレー 海藻サラダ 冷凍みかん 	旬の夏野菜を使ったカレーで締めくくります	豚肉 バター	牛乳 海藻ミックス	にんじん いんげん	玉葱、なす ズッキーニ しょうが にんにく、キャベツ コーン、きゅうり 冷凍みかん	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	674 kcal 21.2 g 22.8 g 2.4 g

★足立区産小松菜使用献立★

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年（3,4年生）の数値です。

低学年（1.2年生）は0.8倍
高学年（5.6年生）は1.2倍
の数値となります。

七^{たな}夕^{ぼた}の行^{じょう}事^じ食^{しょく} そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「素餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。

