

7月 こんだてひょう

令和5年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもとになる黄色の食品	体の調子を整える緑の食品	I類たんぱく質
3月		黒砂糖パン	メダイのポワレ ラタトゥイユかけ かぼちゃとさつまいものポターージュ	牛乳 メダイ 白いんげんまめ 豆乳 生クリーム	黒砂糖パン 小麦粉 オリーブ油 さつまいも 豆乳バター	たまねぎ パプリカ スズキニ なす にんじん エリンギ にんにく トマト かぼちゃ	600 kcal 27.0 g
4火		麦ごはん じゃこピーマン 野菜の日給食:ピーマン	じゃがいものそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 ちりめん とり肉 レバー 大豆 生揚げ	米 麦 砂糖 ごま油 白いりごま 白すりごま 油 じゃがいも 糸こんにゃく でんぶん	ピーマン しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな キャベツ もやし	600 kcal 24.6 g
5水		豚キムチ丼 2年 とうもろこし皮むき	中華たまごスープ とうもろこし	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご もめんどうふ 木綿豆腐	米 ごま油 砂糖 でんぶん 白いりごま	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ キャベツ キムチ にら にんじん たけのこ とうもろこし	580 kcal 26.2 g
6木		ココアあげパン	ポークビーンズ チーズサラダ 果物 (冷凍もも)	牛乳 大豆 レンズまめ ぶた肉 サラダチーズ	コッパン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン もも	664 kcal 27.0 g
7金		ちらし寿司 七夕行事食	からしあえ そうめん汁 カラフルタピオカゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ たまご もめんどうふ こなかなてん 木綿豆腐 粉寒天	米 砂糖 白いりごま 油 そうめん ぶ タピオカ	ほししいたけ かんぴょう にんじん れんこん こまつな さやえんどう キャベツ もやし ながねぎ えのきたけ パイン	552 kcal 18.7 g
10月		ハヤシライス	コロコロサラダ 果物 (メロン)	牛乳 ぶた肉	米 油 砂糖 はちみつ 小麦粉 豆乳バター じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース きゅうり ホールコーン メロン	622 kcal 19.0 g
11火		枝豆ごはん	小魚のからあげ 五色あえ みそ汁	牛乳 わかさぎ わかめ なまあ 赤みそ 白みそ 生揚げ	米 もち米 白いりごま でんぶん 小麦粉 油 砂糖	えだまめ しょうが にんじん もやし キャベツ ホールコーン こまつな たまねぎ えのきたけ	554 kcal 20.9 g
12水		オレンジフレンチトースト	クラムチャウダー こまつなサラダ	牛乳 たまご あさり ツナ 白いんげんまめ とり肉 豆乳 ベーコン	食パン 砂糖 バター 油 じゃがいも 豆乳バター 小麦粉 白いりごま ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	569 kcal 25.5 g
13木		冷やし中華	サモサ 果物 (冷凍パイン)	牛乳 とり肉 ぶた肉 レンズまめ	中華めん 砂糖 白いりごま ごま油 油 じゃがいも 豆乳バター ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが きゅうり もやし にんじん ホールコーン キャベツ たまねぎ パイン	605 kcal 25.0 g
14金		ごはん	さばのみそにんにく焼き もやしのピリ辛あえ かきたま汁	牛乳 さば 白みそ たまご もめんどうふ 木綿豆腐	米 ごま油 砂糖 白いりごま 油 でんぶん	にんにく ながねぎ もやし きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ こまつな	588 kcal 27.8 g
17月	海の日						
18火		さんまのひつまぶし	磯あえ けんちん汁	牛乳 さんま 刻みのり ぶた肉 木綿豆腐	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 白いりごま じゃがいも こんにゃく	しょうが こねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ	607 kcal 22.9 g
19水		夏野菜カレー	海藻サラダ 果物 (小玉すいか)	牛乳 ぶた肉 粉チーズ えび 海藻ミックス	米 じゃがいも 油 豆乳バター 小麦粉 はちみつ 白いりごま ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん なす オクラ スズキニ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン すいか	638 kcal 20.8 g

※献立は食材等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

やっぱり 早起き・早寝・朝ごはん



夏休みは、つい夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかつたりして生活リズムが乱れがちです。体調をくずさないためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけましょう。

休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。

