

7月 こんだてひょう

令和4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栄養 たんぱく質
1金	○	ハヤシライス	ひよこ豆のサラダ ココアゼリー	牛乳 豚肉 ひよこめ 粉寒天 豆乳 生クリーム 豆乳クリーム	米 油 砂糖 はちみつ 小麦粉 豆乳クリームバター	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース もやし キャベツ きゅうり	681 kcal 20.9 g
4月	○	冷やし中華	ジャンボ揚げぎょうざ 果物 (冷凍パイ)	牛乳 鶏肉 豚肉 レバーチップ	中華めん ごま油 砂糖 白いりごま でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉 油	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 ほししいたけ たまねぎ にんにく いら れいとうパイ	589 kcal 28.1 g
5火	○	枝豆ごはん 野菜の日給食	小魚のカレー揚げ レモン醤油和え みそ汁	牛乳 こいわし ちりめん わかめ 絹ごし豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 でんぷん 小麦粉 油 砂糖	えだまめ キャベツ こまつな にんじん ホールコーン レモン たまねぎ	559 kcal 23.9 g
6水	○	ちらし寿司 1日早い七夕行事食	短冊サラダ そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 木綿豆腐 粉寒天	米 砂糖 油 じゃがいも そうめん 玉ふ	ほししいたけ かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう キャベツ きゅうり たまねぎ ながねぎ えのきたけ パインかんづめ	605 kcal 20.2 g
7木	○	麦ごはん キムムッチ	魚の韓国甘辛焼き 切りほしだいこん 切干大根のナムル たまごとわかめのスープ	牛乳 もみのり さば わかめ 絹ごし豆腐 たまご	米 小麦 ごま油 白いりごま 砂糖	にんにく きりほしだいこん もやし にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ	593 kcal 27.3 g
8金	○	はちみつレモントースト	ポークビーンズ カリカリポテトサラダ	牛乳 いんげんまめ 豚肉	食パン バター はちみつ じゃがいも 油 砂糖	レモン にんじん たまねぎ トマトかんづめ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	592 kcal 22.4 g
11月	○	ごはん かつおふりかけ	肉じゃが 和風ツナサラダ 果物 (冷凍みかん)	牛乳 粉かつお 豚肉 生揚げ ツナ	米 砂糖 白いりごま 油 じゃがいも 糸こんにゃく	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ グリンピース キャベツ れいとうみかん	642 kcal 25.8 g
12火	○	マーガリンパン	魚のトマトソースがけ ポテコンソテー かぼちゃのポタージュ	牛乳 たら ベーコン いんげんまめ 豆乳 生クリーム	マーガリンパン 小麦粉 バター 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ セロリー にんにく トマト ホールコーン かぼちゃ にんじん	627 kcal 28.5 g
13水	○	中華丼 2年生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 豚肉 いか えび うずら卵 鶏肉 木綿豆腐 たまご	米 小麦 油 でんぷん ごま油	しょうが にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ いら ほししいたけ とうもろこし	615 kcal 29.6 g
14木	○	さんまのひつまぶし	磯和え みそけんちん汁	牛乳 さんま のり 豚肉 木綿豆腐 みそ	米 小麦 でんぷん 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 かねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	617 kcal 22.9 g
15金	○	ガーリックフランス 海藻サラダ	パプリカ煮 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 えび ひよこめ 豆乳 生クリーム 粉チーズ 海藻ミックス	ワトワラガツ バター 油 じゃがいも 豆乳クリームバター 小麦粉 白いりごま 砂糖	にんにく パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース レモン キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	599 kcal 25.7 g
18月	海の日						
19火	○	夏野菜カレー	フレンチサラダ 果物 (小玉すいか)	牛乳 豚肉 粉チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 豆乳クリームバター 小麦粉 はちみつ	たまねぎ にんじん なす オクラ スッキーニ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり こだますいか	625 kcal 18.5 g

※献立は材料等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

朝ごはんをしっかり食べよう



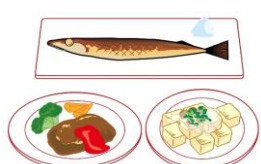
こまめに水分補給をしよう



夏野菜をたっぷり食べよう



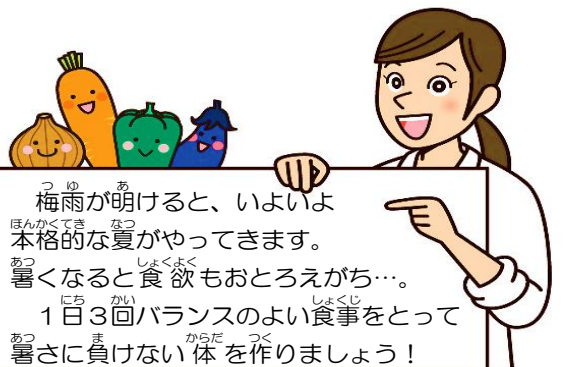
肉や魚などの主菜を
しっかり食べよう



冷房のかけすぎに注意しよう



食中毒に気をつけよう



＜食育目標＞

夏の健康について知ろう

