

「食器をていねいにあつかおう」



7月 こんだてひょう

令和6年度

令和6年6月28日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい			エネルギー (Kcal)	
		牛乳		からだをつくる	エネルギーになる	からだのちょうしをととのえる		
1	げ月	牛乳	しゅしょく (ごはん・パン・めん) はんげしょう 半夏生 にんにくたこピラフ	しゅさい・ふくさい しるもの・デザート				572
2	か火	牛乳	ごはん	さかなのかんこくふうてりやき わかめのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう・さけ わかめ・ツナ・あぶらあげ みそ	こめ・ごまあぶら じゃがいも	しょうが・にんにく・ながねぎ・もやし きゅうり・こねぎ	560
3	すい水	牛乳	2年生 とうもろこし皮むき なすのミートソース スパゲティ	ゆでとうもろこし チョコバナナケーキ	ぎゅうにゅう・ぶたにく こなチーズ・たまご ちょうりぎゅうにゅう	スパゲティ・あぶら こむぎこ・さとう・バター チョコチップ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん セロリ・マッシュルーム・トマトジュース なす・とうもろこし・バナナ・レモン	635
4	もく木	牛乳	ポテサラトースト	いかとわかめのサラダ こまつなとウインナーのスープ	ぎゅうにゅう・ツナ・いか ピザチーズ・わかめ だいず・ウインナー	しょくパン・じゃがいも マヨネーズ・あぶら さとう	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし こまつな	602
5	きん金	牛乳	ちらしずし	こざかなのいそべあげ ツナあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう・たまご のり・メヒカリ・あおのり ツナ	こめ・さとう・あぶら ごま・こむぎこ・そうめん ごまあぶら	かんぴょう・しいたけ・にんじん・もやし さやえんどう・こまつな・オクラ・えのき ながねぎ	586
8	げ月	牛乳	チリビーンズドック	やきにくサラダ ホワイトシチュー	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・ピザチーズ とりにく・いんげんまめ ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン・あぶら さとう・こむぎこ・バター じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・マッシュルーム	685
9	か火	牛乳	きんぴらごはん	さかなのこうみやき ごまみそあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう・みそ アブラカレイ・とうふ たまご	こめ・もちごめ・あぶら さとう・ごまあぶら・ごま じゃがいも・でんぶん	ごぼう・にんじん・しいたけ・しょうが にんにく・ながねぎ・こまつな・もやし キャベツ	564
10	すい水	牛乳	なつやさいカレーライス	フライビーンズサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう・とりにく なまクリーム・だいず ヨーグルト	こめ・あぶら・バター こむぎこ・でんぶん さとう・はちみつ	しょうが・にんにく・たまねぎ・なす かぼちゃ・トマト・こまつな・きゅうり キャベツ・にんじん もも・みかん・パイン【かんづめ】	654
11	もく木	牛乳	ごはん	とうふのうまに ハムサラダ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・うすらのたまご ハム	こめ・あぶら・でんぶん ごま・ごまあぶら・さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ たけのこ・しいたけ・キャベツ・こまつな きゅうり	593
12	きん金	牛乳	ごまだれ ひやしちゅうか	サモサ れいとうパイン	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・レンズまめ	ちゅうかめん・さとう ねりごま・ごまあぶら ごま・マッシュポテト じゃがいも・あぶら バター・ぎょうざのかわ こむぎこ	しょうが・もやし・きゅうり・にんじん コーン・たまねぎ・れいとうパイン	697
15	げ月	海の日						
16	か火	牛乳	とりそぼろごはん	いかのやくみやき おかかあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう・とりにく いか・かつおぶし・とうふ ぶたにく・みそ	こめ・あぶら・さとう じゃがいも・こんにゃく	しょうが・にんじん・ごぼう・えだまめ ながねぎ・キャベツ・もやし・こまつな だいこん・えのき	550
17	すい水	牛乳	ぶたキムチどん	わかめスープ すいか	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ・たまご・とうふ	こめ・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぶん	にんにく・しょうが・ながねぎ・たまねぎ はくさいキムチ・すいか	601
18	もく木	牛乳	ごはん	マーボーじゃが とうふのスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・とりにく・とうふ わかめ	こめ・じゃがいも・あぶら さとう・ごまあぶら でんぶん	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ しいたけ・たけのこ・ながねぎ	579
19	きん金	4時間授業(給食なし)						
夏季休業期間(7/22~8/31)								
9/2	げ月	4時間授業(給食なし)						

○食材の購入状況・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、予めご了承ください。

暑さに負けない夏休みの過ごし方

もうすぐ夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう！

<p>あさ 朝ごはんを食べよう</p> <p>朝ごはんは、1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>はやね 早寝・早起きをしよう</p> <p>普段の生活リズムが乱れないように早寝・早起きをしましょう。</p>	<p>つめ 冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかり食べていると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>えいよう 栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--