

7月 こんだてひょう

足立区立江北小学校
校長 八木 雅治

令和3年度
給食目標: 飲み物について考えましょう

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
1 木	ミルクパン 白身魚のトマトソースがけ ハムサラダ 野菜スープ	○	鶏肉 ロースハム たら	牛乳	ミルクパン 小麦粉	油 ごま油 オリーブ油 バター	ごまつな にんじん トマト缶 パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ セロリ にんにく	648 kcal 30.2 g
2 金	たこめし 小魚の南蛮漬け おひたし かきたま汁	○	たまご たこ とうふ	牛乳 きびなご わかめ	米 もち米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油	ごまつな にんじん こねぎ	キャベツ もやし 長ねぎ えのきだけ	606 kcal 28.6 g
5 月	枝豆ごはん 魚のスタミナ焼き ごま和え すまし汁	○	鶏肉 さば とうふ 白みそ	牛乳	米 もち米 砂糖	白ごま ごま油	ごまつな にんじん	えだまめ キャベツ もやし 長ねぎ にんにく えのきだけ	655 kcal 30.6 g
6 火	パンプキンパン ムサカ ひよこまめのスープ くだもの: パイナップル	○	豚肉 ベーコン レンズまめ ひよこまめ	牛乳 生クリーム ピザチーズ	パンプキンパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	にんじん トマト缶 パセリ	なす 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく しょうが パイナップル	686 kcal 26.4 g
7 水	七夕寿司 焼きししゃも アーモンド和え そうめん汁 七夕ゼリー	○	鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 ししゃも 粉寒天	米 そうめん 砂糖	アーモンド 油	ごまつな にんじん さやえんどう オクラ	キャベツ もやし たけのこ かんぴょう れんこん パプリカ 長ねぎ しいたけ パイナップル	667 kcal 26.6 g
8 木	なすとトマトのスパゲッティ シーフードサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 えび いか 赤みそ	牛乳 ヨーグルト チーズ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油	にんじん トマト缶 パセリ	玉ねぎ キャベツ なす きゅうり にんにく もも みかん レモン パイナップル	611 kcal 23.8 g
9 金	ナシゴレン バジルドレッシングサラダ フォー入りスープ くだもの: キウイフルーツ	○	鶏肉 たまご ベーコン えび	牛乳 桜えび	米 麦 フォー 砂糖	アーモンド 油 ごま油 オリーブ油	ごまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン 長ねぎ にんにく しいたけ キウイフルーツ	602 kcal 23.7 g
12 月	冷やし中華 ポテトのフリッター 茹でとうもろこし	○	鶏肉 たまご	牛乳	中華めん 小麦粉 砂糖 じゃがいも	白ごま 油 ごま油	にんじん	とうもろこし きゅうり もやし しょうが	625 kcal 24.2 g
13 火	タコライス ゴーヤチャンプルー すまし汁 サーターアンダギー	○	豚肉 鶏肉 たまご ツナ かつお節 大豆 とうふ	牛乳 わかめ	米 小麦粉 い 砂糖 黒砂糖	白ごま 油 ごま油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ ゴーヤ もやし 長ねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ えのきだけ	694 kcal 28.2 g
14 水	鮭チャーハン とうふスープ じゃがいもの包み揚げ	○	鶏肉 たまご さけ ツナ とうふ いんげんまめ	牛乳	米 小麦粉 ぎょうざの皮 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 バター	ごまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ グリーンピース	692 kcal 29.4 g
15 木	チーズパン チキンのピーチソースがけ マッシュポテト マカロニスープ	○	鶏肉 ベーコン レンズまめ	牛乳	チーズパン 小麦粉 片栗粉 マカロニ 砂糖 じゃがいも	油 バター	ごまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが マッシュルーム もも レモン	679 kcal 29.1 g
16 金	ごはん 肉じゃが わかめのポン酢あえ くだもの: スイカ	○	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	米 砂糖 じゃがいも しらたき	白ごま	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし レモン すいか	657 kcal 22.2 g
19 月	さんまのひつまぶし しょうがあえ すまし汁	○	さんま とうふ	牛乳 わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖	白ごま 油	ごまつな にんじん こねぎ	キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ しょうが えのきだけ	642 kcal 23.8 g

- ・天候等によりメニューを変更することがありますので、ご了承ください。
- ・感染症対策のため、配食や喫食の仕方に配慮したうえで給食を提供してまいります。



ジュースとは果実や野菜のしぼり汁のことで、本来「ジュース」という名称は、果汁や野菜汁が100%のものにしか表示できません。市販のジュースに表示されている「濃縮還元」というのは、果汁を煮詰めるなどして水分を飛ばした「濃縮果汁」に、水を加えて元の果汁100%の状態に戻したものです。それに対し「ストレート」とは、濃縮せずにしぼり汁そのままの状態のもので、濃縮還元より果実の風味が強いのが特長です。また果汁100%でも、商品によって砂糖やはちみつが加えられているものもあります。「濃縮還元」や「ストレート」の表記は必ずあるので、チェックしてみましょう。正しい知識を持って選ぶことが大切です。

夏休み明けの給食は9月1日(水)から始まります。

食品表示を
チェックしてみよう!

果汁〇% 加糖

りんごジュース

濃縮還元