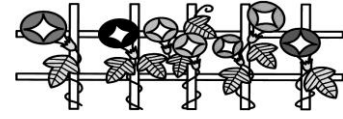




7月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2023年7月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
3	月	○	ツナそぼろ丼	たまごとレタスのスープ ココアまめ		牛乳, ツナオイル漬け, 木綿豆腐, 鶏こま肉, たまご, いら大豆	米, 米粒麦, 三温糖, 油, ごま油, 白いりごま, 砂糖	玉葱, にんじん, ごぼう, しょうが, こまつな, レタス, えのきたけ, パセリ	627
4	火	○	とうもろこし ごはん	さわらのピリ辛焼き おかか和え かみなり汁		牛乳, さわら, 糸けずり節, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, もち米, 砂糖, 白いりごま, ごま油, じゃがいも	冷凍ホールコーン, しょうが, にんにく, りんご, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, ほうれんそう, だいこん, ごぼう, こまつな	599
5	水	○	セサミトースト	コーンシチュー じゃことわかめのサラダ		牛乳, 豚小間, ベーコン, いんげんまめ, 豆乳, 生クリーム, わかめ, ちりめん	食パン, バター, 砂糖, 白すりごま, じゃがいも, 油, 小麦粉, ごま油 白いりごま	玉葱, にんじん, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, パセリ, もやし, きゅうり, キャベツ	606
6	木	○	ガパオライス	春雨スープ	バナナ ケーキ	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, レンズまめ, 鶏こま肉, 絹ごし豆腐, たまご, 豆乳クリーム, いんげんまめ	米, 砂糖, 油, でんぶん, 緑豆はるさめ, 豆乳クリームバター, 三温糖, 小麦粉	バジル, にんにく, 玉葱, ピーマン, 赤ピーマン, 冷凍ホールコーン, にんじん, はくさい, こまつな, パナナ	657
7	金	○	★セタメニュー★ セタ冷やし ラーメン	セタ野菜チップス	冷凍 みかん	牛乳, 豚小間, 板なしかまぼこ, たまご, 大豆	蒸し中華めん, 白すりごま, 砂糖, ごま油, 油, でんぶん, ふ, じゃがいも, さつまいも	しょうが, きゅうり, にんじん, もやし, オクラ, レモン汁, ごぼう, 冷凍みかん	598
10	月	○	キムたくごはん	ししゃものから揚げ ナムル にら玉スープ		牛乳, 豚ひき肉, ししゃも, ベーコン, たまご, 木綿豆腐	米, 米粒麦, 砂糖, ごま油, 白いりごま, でんぶん, 三温糖	はくさいキムチ, しょうが, 長ねぎ, たくあん, もやし, にんじん, きゅうり, こまつな, にら, 玉葱	606
11	火	○	麦ごはん	かみかみふりかけ 肉じゃがのカレー煮 ごま酢もやしきゅうり		牛乳, かえり煮干し, 刻み昆布, 豚小間, 生揚げ, 油揚げ	米, 米粒麦, 砂糖, 白いりごま, じゃがいも, 糸こんにゃく, 油, ごま油, 白すりごま	玉葱, にんじん, もやし, きゅうり	638
12	水	○	ホットサンド	豆のトマトシチュー 海藻サラダ		牛乳, ピザチーズ, ボンレスハム, 豚小間, いんげんまめ, 生クリーム, 海藻ミックス	コッペパン, 油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, ごま油, 白すりごま	ピクルス, 玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン	616
13	木	○	ごはん	あぶらがれいの甘酢ソース 辛し和え みだくさん汁	メロン	牛乳, アブラガレイ, 豚小間, 油揚げ, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, 小麦粉, でんぶん, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, 長ねぎ, 玉葱, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, メロン	616
14	金	○	冷やし きつねうどん	香味和え いもだんご		牛乳, 鶏こま肉, なた, 油揚げ	冷凍細うどん, 砂糖, ごま油, じゃがいも, でんぶん, 黒すりごま	干し椎茸, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, しょうが	569
18	火	○	★セレクト給食★ パンプキンパン	フライドチキン* タンドリーチキン フレンチサラダ トマトとたまごのスープ		牛乳, 鶏モモ肉, ベーコン, 絹ごし豆腐, たまご	パンプキンパン, 小麦粉, でんぶん, 油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 冷凍ホールコーン, 玉葱, にんにく, セロリー, トマト缶詰, しょうが, パセリ	617
19	水	○	えびクリーム ライス	大豆兄弟サラダ 	サイダー ゼリー	牛乳, 冷凍むきえび, 鶏こま肉, 豆乳, 生クリーム, 大豆, 芽ひじき, 粉寒天	米, 米粒麦, 豆乳クリームバター, 油, 小麦粉, バター, 砂糖, ごま油	にんじん, 玉葱, エリンギ, キャベツ, きゅうり, もやし, えだまめ	622
20	木	○	★土用の丑メニュー★ いわしの かば焼き丼	わさび和え 夏野菜のみそ汁	冷凍りんご	牛乳, 開きイワシ, 豚小間, 白みそ, 赤みそ	米, 小麦粉, でんぶん, 油, 砂糖, 白いりごま	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, なす, 玉葱, かぼちゃ, 長ねぎ, りんご	664
9/4	月	○	夏野菜カレー	こんにゃくサラダ	なし	牛乳, 豚こま肉, 粉チーズ	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, 豆乳クリーム, バター, 小麦粉, こんにゃく, さとう, ごま油	たまねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, かぼちゃ, なす, もやし, ズッキーニ, きゅうり, なし	628

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量

620

7月平均栄養摂取量

618

☆7日(金)は、セタメニューです。冷やしラーメンと野菜チップスの中に「星」が全部で3つかかれています。探してみましょう！

☆18日(火)は、セレクト給食です。フライドチキンとタンドリーチキンのどちらかを選びます。お好みでパンにはさんで食べられます。

☆19日(水)は、お誕生日給食です。ちょっと特別なメニューで7・8月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

☆20日(木)は、土用の丑メニューです。今年の土用の丑は7月30日なので、だいぶ早く、また、うなぎではなく、いわしのかば焼き風ですが、夏休み前最後の給食を食べて、元気いっぱい夏休みを迎えましょう！

★7月は、食欲がでる少し辛い味やさっぱりとしたメニューを入れました。夏休み明けは9月4日(月)から給食が始まります。

