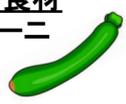
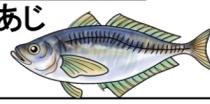


# 7がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校  
校長 瀬谷 智代  
栄養士 有岡 里織

日	主食	おかず	赤の仲間 血やにくになる	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 脂質 食塩相当量	一口メモ
1 金	スパゲティ ミートソース	ポテトサラダ こまつなケーキ	ぎゅうにゅう,ぶたにく ぶたレバ,だいず,こなチーズ たまご,とうにゅう	スパゲティ,あぶら,こむぎこ じゃがいも,さとう,バター	たまねぎ,にんじん,しょうが にんにく,セロリー マッシュルーム,パセリ キャベツ,きゅうり,こまつな	682 kcal 26.8 g 25.5 g 2.4 g	足立区産 こまつな 
4 月	ごはん	さかなのこうみやき ごまあえ とうがんいりかきたまじる	ぎゅうにゅう,さば カットわかめ,もめんどうふ たまご	こめ,さとう,すりごま,でんぶん	しょうが,ながねぎ,にんじん もやし,きゅうり,こまつな とうがん	580 kcal 27.8 g 21.0 g 2.2 g	季節の食材 冬瓜 
5 火	むぎごはん のりのつくだに	にくじゃが やさいのピリカラあえ	ぎゅうにゅう,やきのり ぶたにく,なまあげ,いか	こめ,むぎ,さとう,あぶら こんにやく,じゃがいも	にんじん,ぶなしめじ たまねぎ,グリーンピース もやし,キャベツ,こまつな	622 kcal 27.2 g 18.5 g 2.2 g	よくかんで食べま しょう。
6 水	アーモンド トースト	チキンとやさいのクリームに バジルドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく ベーコン,しろいんげんまめ なまクリーム,ツナ	しよパン,さとう,バター アーモンド,あぶら,じゃがいも こむぎ,オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん,コーン ズッキーニ,キャベツ,きゅうり レモンじる,バジル	677 kcal 25.3 g 36.5 g 2.3 g	季節の食材 ズッキーニ 
7 木	ちらしずし	ツナあえ そうめんじる おほしさまゼリー	ぎゅうにゅう,とりにく あぶらあげ,たまご,ツナ こなかんてん	こめ,さとう,あぶら そうめん,ふ	にんじん,ほししいたけ かんぴょう,えのきたけ ながねぎ,もやし,きゅうり こまつな,レモンじる アセロラジュース,ナタデココ	574 kcal 21.6 g 16.0 g 2.5 g	七夕献立 
8 金	えだまめ わかめごはん	ししゃものさらさあげ あぶらあげいりおひたし とんじる	ぎゅうにゅう たきこみわかめ,ししゃも あぶらあげ,ぶたにく もめんどうふ,みそ	こめ,でんぶん,こむぎこ あぶら,さとう,じゃがいも こんにやく	えだまめ,しょうが,にんにく にんじん,もやし,キャベツ こまつな,ごぼう,だいこん ながねぎ	572 kcal 23.3 g 19.6 g 2.6 g	季節の食材 えだまめ 
11 月	ツナポテナン	シーザーサラダ とうにゅうスープ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう,ツナ とうにゅう,ヨーグルト ベーコン,とりこまにく とうにゅう	ナン,じゃがいも とうにゅう,クリーム,バター でんぶん,あぶら,さとう マカロニ	たまねぎ,パセリ,にんじん キャベツ,こまつな,きゅうり にんにく,レモンじる,メロン	550 kcal 25.0 g 22.7 g 2.7 g	ツナポテナンは、辰 沼小で初めて出す メニューです。
12 火	ごはん	あじのにんにくしょうゆフライ からしあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう,あじ もめんどうふ,みそ	こめ,こむぎこ,パンこ,あぶら こんにやく	にんにく,にんじん,もやし キャベツ,こまつな,だいこん ながねぎ	578 kcal 27.2 g 16.9 g 2.2 g	季節の食材 あじ 
13 水	チリビーンズ ドック	オニオンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう,ぶたにく だいず,ピザチーズ プレーンヨーグルト	ミルクパン,あぶら,こむぎこ さとう	たまねぎ,にんにく,ピーマン にんじん,キャベツ,こまつな コーン,パインかん,ももかん りんごかん	572 kcal 24.4 g 22.7 g 1.9 g	一口目は野菜 から食べましょう。
14 木	もろこし ごはん	ちぐさやき ポンずあえ みそしる	ぎゅうにゅう,たまご とりにく,おしどうふ もめんどうふ,あぶらあげ カットわかめ,みそ	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも	とうもろこし,たまねぎ にんじん,ほししいたけ グリーンピース,もやし,こまつな レモンじる,えのきたけ	573 kcal 25.3 g 17.9 g 2.7 g	季節の食材 とうもろこし 
15 金	あんかけ やきそば	みそドレサラダ チョコタッフィー	ぎゅうにゅう,いか,えび ぶたにく,みそ,いりだいず	ちゅうかめん,あぶら,さとう でんぶん,じゃがいも,ねりごま すりごま	にんじん,たまねぎ,しょうが にんにく,たけのこ,もやし キャベツ,こまつな	614 kcal 33.1 g 18.4 g 2.6 g	チョコタッフィーは、 チョコ味の甘いお豆 です。
19 火	なつやさいの キーマカレー	わかめとツナのサラダ くだもの(こだますいか)	ぎゅうにゅう,だいず ぶたにく,ぶたレバ,ツナ わかめ	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ バター,こまあぶら,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが セロリー,にんじん,トマト トマトかん,ピーマン,もやし こだますいか	664 kcal 24.1 g 24.7 g 2.1 g	季節の献立 なつやさいの キーマカレー 

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。

**7月の給食目標 夏の健康について考えましょう。**