7がつ こんだてひょう

足立区立 展沼 小学校校 長 瀬谷 智代 栄養士 黒沼 伊都佳

							栄養	士 黒沼 伊都佳
B	主食		おかず	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	エネルキ"ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ーロメモ
3月	カラフル ピラフ		トマトとたまごのスープ だいずチーズサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,だいず, サラダチーズ	こめ、こめつぶむぎ、 ゆうえんパター、 サラダあぶら、 でんぷんあげあぶら、 さつまいも、 さんおんとう	たまねぎ,えだまめ, あかパプリカ, れいとうホールコーン, トマト,こまつな, キャベツ,ブロッコリー	578 kcal 24.7 g 19.9 g 2.5 g	季節の食材トマト
4 火	ごはん		ホッケフライ やさいのピリカラあえ みそしる	ぎゅうにゅう,ほっけ, いか,あつけずり, もめんどうふ, あかみそ,しろみそ	こめ,こむぎこ, なまパンこ, かんそうパンこ, あげあぶら,さんおんとう, サラダあぶら,じゃがいも	キャベツ,にんじん, もやし,こまつな, ぶなしめじ,たまねぎ, ながねぎ		<u>季節の食材</u> ホッケ
5水	セルフてりやき チキンバーガー		ツナサラダ ごもくスープ	ぎゅうにゅう,とりにく, ツナあぶらづけ, ぶたにく,たまご, ぷるぷるかんてん	むえんパン, さんおんとう,でんぷん, エッグケアマヨネーズ, サラダあぶら	しょうがたまねぎキャベツ, こまつなきゅうりにんじん, れいとうホールコーン, たけのこみずに, えのきたけ, かんそうきくらげ	531 kcal 30.2 g 21.6 g 2.3 g	パンに照焼きチキ ンをはさんで、いた だきます。
6木	チンジャオ ロースーどん		きりぼしだいこんのちゅうかあえ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう, ぶたももにく, あかみそ, プレーンヨーグルト	こめ,こめつぶむぎ, サラダあぶら, さんおんとう, でんぷん,ごまあぶら, しろすりごま	しょうがにんにくたまねぎ、 たけのこみずに、ピーマン、 あかパプリカ、きパプリカ、 きりぼしだいこん。にんじん、 きゅうりれいとうホールコーン、 みかんかん、パインチビットかん。 おうとうダイスかん、ほしぶどう	654 kcal 24.8 g 17.5 g 1.6 g	<u>季節の献立</u> チンジャオ ロースー丼
7 金	あなごちらし		ハニーサラダ そうめんじる おほしさまゼリー	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ,たまご、 あなご,けずりぶし、 とりにく,カットわかめ、 ほしスライスなると、 こなゼラン(ぶた)、 こなかんてん	こめ,さんおんとう, サラダあぶら, じゃがいも,はちみつ, そうめん	かんぴょう, ほししいたけスライス, にんじん.さやいんげん, キャベツ.きゅうり, オクラ.ぶどうシュース, ナタデココ	647 kcal 23.3 g 21.1 g 3.4 g	七夕献立
10 月	なつやさい カレーライス		かいそうじゃこサラダ すいか	ぎゅうにゅう, ぶたももにく, かんそうかいそうミックス, ちりめんじゃこ	こめ、こめつぶむぎ、 サラダあぶら、 ゆうえんバター、 こむぎこあげあぶら、 さんおんとう、ごまあぶら、 しろすりごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、 トマトかん、にんじん、なす、 れいとうかぼちゃ、ピーマン、 れいとうホールコーン、 えだまめ、キャベツ、もやし、 こまつな、あかパブリカ、すいか	662 kcal 23.3 g 21.7 g 1.9 g	季節の食材 夏野菜
11 火	むぎごはん かみかみつくだに		とりにくとだいずのうまに ぽんずあえ	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, いとけずりぶし, しおこんぶ,とりにく, だいず,けずりぶし, なまあげ	こめ,こめつぶむぎ, しろいりごま, さんおんとう, サラダあぶら, こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん, ぶなしめじ,キャベツ, もやし,きゅうり, ポッカレモン	635 kcal 29.5 g 18.9 g 2.1 g	よくかんで食べま しょう。
12 水	ひやしとうにゅう たんたんうどん		バジルドレッシングサラダ とうもろこし	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく,だいず, ちょうせいとうにゅう, あかみそ	ごまあぶら,ねりごま, しろすりごま, れいとううどん, じゃがいも,あげあぶら, さんおんとう	しょうが,にんにく, たまねぎ,たけのこみずに, ほししいたけスライス, もやし,にんじん,こまつな, キャベツ,きゅうり, ポッカレモン,とうもろこし	589 kcal 26.6 g 23.3 g 2.4 g	季節の食材 とうもろこし
13 木	ごはん		さけのしおこうじやき ごまあえ とうがんいりかきたまじる	ぎゅうにゅう,さけ, けずりぶし,とりにく, たまご	こめ,さんおんとう, しろすりごま,でんぷん	もやし,にんじん, こまつな,えのきたけ, とうがん,ながねぎ		季節の食材 冬瓜
14 金	アーモンド トースト		チキンとやさいのクリームに パリパリサラダ	ぎゅうにゅう, ちょうりようぎゅうにゅう, しろいんげんペースト, とりももにく, なまクリーム, カットわかめ	むえんしょくパン,さんおんとう, ゆうえんパター,アーモンドこ, アーモンドスライス, サラダあぶら,こむぎこ, じゃがいも,ごまあぶら, ワンタンのかわ,しろいりごま	しょうが、たまねぎ、 にんじん、ズッキーニ、 れいとうホールコーン、 キャベツ、こまつな	644 kcal 25.2 g 32.0 g 1.7 g	<u>季節の食材</u> ズッキーニ
18 火	むぎごはん ゎゕゕのジュージュー		しろみざかなのピカタ ハムサラダ みそしる	ぎゅうにゅう, カットわかめ,いとけずりぶし, まだら,たまご,こなチーズ, ロースハム,あつけずり, なまあげ,あかみそ,しろみそ	こめ,こめつぶむぎ, ごまあぶら,こむぎこ, さんおんとう, サラダあぶら,じゃがいも	ながねぎ,パセリ,もやし, にんじん,こまつな, たまねぎ,キャベツ	582 kcal 30.4 g 17.4 g 2.6 g	残さず食べよう!
19 水	ドライカレー サンド		マセドアンサラダ ビーフンスープ くだもの	ぎゅうにゅう, ぶたひきにく, だいず,こなチーズ, とりにく	むえんパン, サラダあぶら,こむぎこ, じゃがいも,さんおんとう, ビーフン,ごまあぶら	しょうがにんにく、たまねぎ、 にんじん・ピーマンほしぶどう、 きゅうり、あかパプリカ、 れいとうホールコーン、 たけのこみずにキャペツ、 かんそうきくらげ、 チンゲンツァイ、くだもの		<u>季節の食材</u> ぶどう
未養	合により献立を変更する場合がありま	9 XV.	こ」不願います。		7 D A WA D 4	音の時度につ		43-+1 1.3

7月の給食目標 夏の健康について考えましょう。