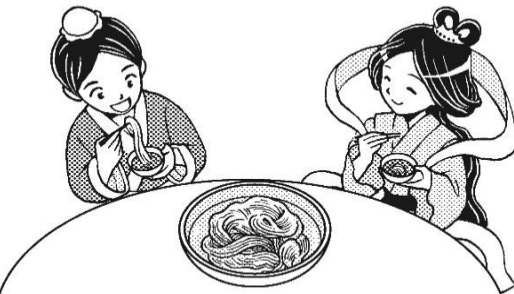


日	牛乳	献立名	一口メモ	赤の食品 (血や肉になるもの)		緑の食品 (体の調子をととのえるもの)		黄色の食品 (熱や力になるもの)		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
				1群 タンパク質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
1火	○	たこめし いりどり ごま酢和え★ 半夏生	はんげしょう。夏至から 数えて11日目にあたる日 で作物の豊作を願って関 西ではタコを食べる風習 があります	たこ 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ れんこん しいたけ もやし キャベツ	米 もち米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白いりごま ごま油 白すりごま	615 kcal 29.5 g 20.3 g 2.3 g
2水	○	ごはん お魚のタレカツ おひたし 臭汁 	新潟県のB級グルメ 甘辛いたれの味が特徴で す。ごはんがすすみます	もうかさめ 生揚げ 大豆 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい もやし だいこん しめじ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 中ざら糖 こんにゃく	油	653 kcal 28.6 g 22.2 g 2.6 g
3木	○	焼きそばパン カレースープ ポテトサラダ 	炭水化物のボリュームあ る組み合わせ	ハム 鶏肉 ひよこまめ	牛乳	にんじん	もやし たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン	パン 中華めん じゃがいも 砂糖	油	547 kcal 23.8 g 16.9 g 3.1 g
4金	○	家常豆腐丼 ★ 即席漬け 冷凍みかん 中華料理	家常豆腐とは中国の一般 的な家庭料理です。野菜 がたくさん摂れる一品で す	豚肉 いか うずら卵 赤みそ 生揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	玉葱,椎茸 たけのこ キャベツ ねぎ,生姜 にんにく 胡瓜,大根 みかん	米 砂糖 でんぷん	油	601 kcal 25.0 g 17.7 g 1.7 g
7月	○	五目寿司 ゆでとうもろこし そうめん汁★ 星空ゼリー 	きれいな色のゼリーを作 りました	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 削り節	牛乳 のり わかめ 粉寒天	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ かんぴょう コーン えのきたけ	米 砂糖 そうめん ふ		588 kcal 21.8 g 13.3 g 2.3 g
8火	○	セサミトースト 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 	鶏肉をトマトで煮込んで 柔らかく仕上げました	鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん トマト	玉葱 エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 はちみつ じゃがいも マカロニ	白いりごま 白すりごま バター 油 マヨネーズ	655 kcal 26.1 g 31.6 g 2.3 g
9水	○	じゃごはん こまいのからあげ わかめのボン酢あえ みそ汁★ 	カルシウムたっぷりの献 立です。氷下魚（こまい） は氷の下で生息している 小魚です	こまい 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 じゃがいも	油 白いりごま	556 kcal 21.1 g 15.6 g 2.6 g
10木	○	ジャージャー麺 あげワントンサラダ★ フルーツパンチ 中華料理	サイダーを教室で注ぎ入 れてフルーツパンチを完 成させてください	豚ひき肉 大豆 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉葱,生姜 ねぎ,コーン にんにく キャベツ もやし,もも みかん,パ'イ	中華めん 砂糖 でんぷん ワントン	ごま油 油	651 kcal 25.1 g 19.3 g 2.6 g
11金	○	ルーローハン 野菜のピリカラ和え★ こだますいか 台湾料理	お肉たっぷりの 丼です旬のくだ ものすいかの 登場です 	豚肉 いか	牛乳	チンゲンサイ こまつな にんじん	たけのこ 椎茸,しいた け,葱 生姜,玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 小玉入付	米 こんにゃく 砂糖	油 白いりごま	613 kcal 25.0 g 21.1 g 1.8 g
14月	○	サラダうどん じゃが芋のバター醬油煮 冷凍パイ 	冷たいうどん のどごしよく食べましょ う	ベーコン 削り節 ツナ 豆乳バター	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ	もやし コーン きゅうり パイ	うどん 砂糖 じゃがいも	油	588 kcal 23.1 g 25.5 g 2.3 g
15火	○	ココアパン 豚肉とポ'トのニ-マスタート グリーンサラダ たまご 卵スープ 	マスタードとはちみつの 絶妙なバランスの味付け です	大豆 豚肉 鶏肉 ベーコン たまご	牛乳 わかめ	ブロッコリ- にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	ココアパン じゃがいも でんぷん はちみつ 砂糖	油	645 kcal 29.6 g 30.7 g 2.8 g
16水	○	にしんのひつまぶし ごまあえ★ かみなりじる 雷汁 	土用の丑の日にはウナギ を食べますが学校ではニ シンを使ってひつまぶし にしました	にしん 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい もやし ごぼう ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 こんにゃく	油 白いりごま 白すりごま	617 kcal 26.1 g 25.1 g 2.1 g
17木	ジョア	えだまめい 枝豆入り夏野菜カレー 海の幸サラダ フルーツゼリー 野菜の日 	旬の枝豆と夏野菜 を使ったカレーで 締めくくります 	豚肉 豆乳バター ツナ 枝豆	ジョア わかめ 芽ひじき 粉寒天	にんじん	たまねぎ なす,生姜 ズッキーニ にんにく キャベツ 胡瓜,コーン シカ,牡丹,リッ'	米 砂糖 じゃがいも 米粉 はちみつ	油 白いりごま	604 kcal 20.4 g 12.2 g 2.3 g

★足立区産小松菜使用献立★

七夏の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「素餅」（小麦粉と塩と水でつくったもの）が原型といわれています。



※仕入れの都合により、材料や献立内容 を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年（3.4年生）の数値です。

低学年（1.2年生）は0.8倍
高学年（5.6年生）は1.2倍
の数値となります。