



# 7月 こんだてひょう



令和6年度

足立区立花畑小学校

日	牛乳	こんだてめい 献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
1月	○	☆フランス料理☆ ソフトフランスパン たいのポワレ・ラタトゥイユソース かぼちゃのポターージュ れいとみかん	たい いんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム	パン ジャがいも こむぎこ あぶら	にんじん トマト かぼちゃ エリンギ たまねぎ ピーマン ズッキーニ なす にんにく みかん	567 kcal 28.2 g 24.5 g 2.0 g	今年の夏のオリンピックの開催地フランスのお料理です。
2火	○	◇沖縄県の料理◇ タコライス もずく入りたまごスープ こだますいか	ぶたにく ベーコン だいず とりにく たまご とうふ もずく かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり ながねぎ えのき にんにく しょうが すいか	641 kcal 27.6 g 22.8 g 2.2 g	タコライスは野菜、ミートソース、チーズをご飯にかけます。もずくは沖縄県産を使用予定です。
3水	○	ごはん きれいのレモンソースかけ やさいのごまあえ かきたま汁	かはい たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ はちみつ さとう ごま あぶら	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ もやし えのき レモン	603 kcal 29.4 g 17.7 g 1.8 g	揚げたかいらいしモンとしょうゆで作ったソースをかけます。
4木	○	☆パナマ料理☆ アロス・コン・ボジョ (チキンライス) ピーツ入りクリームドレサダ レンズ豆のスープ	とりにく ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ ジャがいも さとう あぶら マヨネーズ	にんじん ピーマン こまつな きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ ビーツ にんにく	574 kcal 21.6 g 18.3 g 2.3 g	中南米の国パナマ共和国のお料理。アロスコンボジョやピーツサラダはお祭りの時に食べられています。
5金	○	たなばたメニュー にしんのひつまぶし そうめん汁 たなばたゼリー 	にしん とうふ かんてん わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ ふ さとう そうめん あぶら ごま	にんじん こまつな ながねぎ だけのこ えのき しょうが しょうが パイナップル	643 kcal 22.5 g 20.5 g 1.9 g	ひつまぶしは、小さめに切ったにしんを揚げて甘辛いたれにからめて、ごはん混ぜます。
8月	○	☆オーストラリア料理☆ はいがパン ツナモネ (ツナグラタン) シーフードサラダ やさいスープ	ツナ えび いか ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	パン ジャがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら バター	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり えのき もやし コーン	624 kcal 30.2 g 27.4 g 2.9 g	ツナモネはツナ、コーン、ジャがいも、ホワイトソースで作るグラタンです。
9火	○	ひ 冷やしちゅうか ポテサラぎょうざ パイナップル	とりにく うすらのたまご チーズ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ジャがいも さとう ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら マヨネーズ ごま	にんじん きゅうり コーン しょうが もやし パイナップル	633 kcal 25.6 g 19.9 g 3.3 g	具材たっぷりの冷やし中華は、たれも給食室の手作りです。
10水	○	マーボー丼 えびとわかめのサラダ メロン	ぶたにく とうふ だいず えび わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん きゅうり だけのこ ながねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ もやし いら にんにく メロン	609 kcal 28.3 g 19.7 g 2.0 g	マーボー丼は大豆入りで栄養たっぷり。
11木	○	キムタクチャーハン あおのりポテト コーンたまごスープ	ぶたにく だいず たまご とうふ あおのり ぎゅうにゅう	こめ ジャがいも ごま あぶら	にんじん こまつな コーン たまねぎ はくさいキムチ たくあん	647 kcal 27.3 g 22.3 g 2.5 g	キムチ、たくあん、のつぼ漬けて作る辛さと甘さの調和がおいしいチャーハンです。
12金	○	☆タイ料理☆ ガパオライス はるさめスープ 冷凍みかん	たまご とりにく ぶたにく レバー だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら	こまつな にんじん ピーマン だけのこ たまねぎ たまねぎ ながねぎ にんにく しいたけ みかん	586 kcal 25.2 g 17.4 g 1.7 g	バジル風味のひき肉、野菜をごはんにかけていただきます。
16火	○	ごはん ししゃもの南蛮づけ 五色あえ とん汁	ぶたにく とうふ ししゃも ひじき ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	こめ ジャがいも さとう こむぎこ こんにやく ごま あぶら	にんじん こまつな ながねぎ キャベツ ごぼう だいこん コーン	575 kcal 23.1 g 18.2 g 2.5 g	オリンピックの五輪の五色をイメージした野菜の和え物を作ります。
17水	○	☆エジプト料理☆ ミルクパン ひよこ豆のサラダ フィラハバナー (フライドチキン) モロヘイヤとジャがいものスープ	とりにく ひよこまめ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン パンこ ジャがいも さとう あぶら	にんじん モロヘイヤ ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり えだまめ しょうが たまねぎ にんにく	585 kcal 29.3 g 24.7 g 2.4 g	フィラハバナーはスパイスがきいたエジプト風のフライドチキンです。
18木	○	夏やさいカレー ちりめんサラダ 冷凍パイナップル	ぶたにく ちりめん ぎゅうにゅう	こめ むぎ ジャがいも はちみつ こむぎこ さとう あぶら ごま	にんじん かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり にんにく しょうが なす もやし パイナップル	649 kcal 24.4 g 18.7 g 2.3 g	旬の夏野菜がたっぷり入ったカレーを作ります。
19金	○	おたんじょう日給食 冷やしごもくうどん き切り干しだいこんとツナのサラダ 黒糖ケーキ 	とりにく きなこ うすらのたまご ツナ とうにゅう わかめ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ さとう あぶら マヨネーズ ごま	にんじん こまつな だけのこ ながねぎ もやし しいたけ きりぼしだいこん	608 kcal 25.2 g 21.2 g 2.8 g	7、8月生まれの人たちをお祝いしてケーキを焼きます。おたんじょうびおめでとうございます！

※学校行事や感染症の流行、入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

☆7月からフランスのパリで開催される「オリンピック・パラリンピック」にちなんで、今月は五大大陸から参加国を一つ選び、その国の料理をメニューに入れました。(ヨーロッパ:フランス、アメリカ:パナマ共和国(中米)、オセアニア:オーストラリア、アジア:タイ、アフリカ:エジプト)



いろいろな料理が登場しますのでお楽しみに！

