

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	からだの調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立(こんだて)メモ
1	げつ月	○	チリビーンズライス 	レモンドレッシングサラダ <u>すいか</u>	牛乳,豚肉,大豆,レンズ まめ,粉チーズ	米,油,バター,小麦 粉,サラダ油,砂糖	玉葱,にんじん,ピーマ ン,セロリ,にんにく, しょうが,キャベツ,も やし,きゅうり,えだま め,レモン汁,すいか	655kcal 23.8g	なつくだものい 夏の果物と言ったらすいか!みずみず しいすいかを届けてもらいます。
2	か火	○	むぎごはん 	いかのかりんとうがらめ こまつなのおひたし みそしる	牛乳,いか,生揚げ, わかめ,みそ	米,米粒麦,小麦粉,で んぶん,油,砂糖,ピー ナッツ	しょうが,★こまつな, もやし,にんじん,キャ ベツ,長ねぎ,えのき	603kcal 26.7g	いかに衣をつけて揚げてから、ピーナツ と甘辛ダレにからめて仕上げます。
3	すい水	○	マーガリンパン 	クリームシチュー コーンサラダ	牛乳,鶏肉,大豆,粉チー ズ	マーガリンパンじゃが いも,油,小麦粉,バター, サラダ油,砂糖	玉葱,にんじん,エリン ギ,パセリ,コーン,キャ ベツ,きゅうり	570kcal 19.7g	シチューのとろりとした食感と、濃厚な 味わいで体を温めましょう。
4	もく木	○	ベジタベぶたみそどん 	じゃこアーモンドサラダ フルーツしらたま	牛乳,豚肉,みそ,ち りめん	米,米粒麦,油,砂糖, ごま油,でんぶん,ご ま,アーモンド,サラ ダ油,白玉粉	玉葱,にんじん,もやし, しいたけ,ピーマン,に んにく,しょうが,コーン, キャベツ,きゅうり,★こ まつな,もも缶,パイン缶	665kcal 22.6g	アーモンドには、血行をよくする効果、 生活習慣病を防ぐ効果があります。
5	きん金	○	<u>えびいり</u> <u>たなばたずし</u> 	<u>にぎすのこうみあげ</u> <u>そうめんじる</u> <u>おほしさまゼリー</u>	牛乳,たまご,えび, 鶏肉,油揚げ,のり, にぎす,豆腐,粉寒天	米,砂糖,油,ごま,で んぶん,小麦粉,そう めん,ふ	たけのこ,しいたけ,に んじん,さやえんどう, しょうが,にんにく, ★こまつな,長ねぎ,ぶ どうジュース,ナタデココ	607kcal 28.2g	<b>たなばた</b> <b>セタメニュー</b> <b>カムカムデー</b> 
8	げつ月	○	ジャージャーめん 	ハムととうふのサラダ れいとうみかん	牛乳,豚肉,大豆,み そ,ハム,豆腐	中華めん,ごま油,サ ラダ油,油,砂糖,でん ぶん	玉葱,にんじん,たけの こ,長ねぎ,しょうが,に んにく,きゅうり,もや し,キャベツ,★こまつ な,冷凍みかん	547kcal 24.6g	中華麺に肉みそもやし、きゅうりを盛り つけて食べます。
9	か火	○	<u>とうもろこしごはん</u> 	レバーとじゃがいものあまから からしあえ みそしる	牛乳,豚肝臓,大豆, 豆腐,油揚げ,みそ	米,でんぶん,小麦粉, じゃがいも,油,砂糖	コーン,しょうが,★こ まつな,キャベツ,もや し,にんじん,玉葱,長 ねぎ,えのき	607kcal 25.0g	旬のとうもろこしを加えてごはんを炊きま す。甘味が強まっておいしいですよ!
10	すい水	○	ハヤシライス 	マセドアンサラダ カルピスゼリー	牛乳,豚肉,ハム,粉寒 天,カルピス	米,米粒麦,油,三温 糖,小麦粉,バター, じゃがいも,サラダ 油,砂糖	にんにく,玉葱,にんじ ん,マッシュルーム,パ セリ,きゅうり,コーン	638kcal 19.4g	ハヤシライスは日本で作られた料理で す。林さんが作ったと言われています。
11	もく木	○	ごはん 	<u>ヤンニョムフィッシュ</u> もやしのごまじょうゆ ちゅうかコーンスープ	牛乳,もうかさめ,た まご	米,でんぶん,油,オ リーブ油,砂糖,サラ ダ油,ごま油,ごま	玉葱,長ねぎ,にんにく, もやし,★こまつな,に んじん,コーン	661kcal 25.5g	もうかさを揚げて、韓国料理「ヤンニョ ムチキン」の味付けをします。
12	きん金	○	くろざとうパン 	とりにくのマーマレードやき ビーンズマッシュポテト やさいスープ	牛乳,鶏肉,いんげんま め,ベーコン	黒砂糖パン,じゃがい も,バター,マカロニ	マーマレード,にんに く,しょうが,玉葱,パセ リ,キャベツ,にんじん, しめじ,★こまつな	547kcal 27.8g	ジャムを加えたタレに付け込むことで爽 やかな香りを感じられます。
うみ 海 の ひ									
16	か火	○	ひやしごもくうどん 	いかとかぼちゃのてんぷら <u>えだまめのしおゆで</u>	牛乳,鶏肉,油揚げ, かわかめ,いか,た まご	うどん,砂糖,小麦粉, 油	しいたけ,きゅうり, ★こまつな,にんじん, かぼちゃ,★えだまめ	610kcal 29.3g	うさみのうえん くだ 宇佐美農園で育てられた えだまめ 枝豆をとどけていただきます。 
17	すい水	○	<u>ルーローハン</u> 	ちゅうかえびサラダ パインヨーグルト	牛乳,豚肉,うずら 卵,えび,ブレンヨーグ ルト	米,米粒麦,ごま油,砂 糖,はちみつ,はるさ め,サラダ油	にんにく,しょうが,た けのこ,玉葱,しいたけ, ★こまつな,にんじん, キャベツ,もやし,パ イン缶	623kcal 24.9g	せかい りょうり たいわん やたいめし <b>世界の料理!</b> 台湾の屋台飯として にんき 人気なルーローハン!
18	もく木	○	むぎごはん 	あかうおのねぎみそやき ひじきのもの <u>とうがんのかきたまじる</u>	牛乳,あかうお,み そ,ひじき,油揚げ, 大豆,たまご,豆腐	米,米粒麦,糸こん にやく,油,砂糖,でん ぶん	長ねぎ,しょうが,にんじ ん,★とうが,えのき, ★こまつな	561kcal 28.1g	やさしい ひ <b>野菜の日!</b> しゅん なつ やさい あじ 旬の夏野菜を味わいましょう。 
19	きん金	○	<u>ココアあげパン</u> or <u>まっちゃきなこあげパン</u> 	とりにくのトマトに かいそうさっぱりサラダ	牛乳,鶏肉,大豆,海 藻ミックス,ツナ	ミルクパン,砂糖, じゃがいも,油,バ ター,小麦粉,ごま油	玉葱,にんじん,にんに く,トマト缶,キャベツ, ★こまつな,もやし,レ モン汁	596kcal 23.2g	<b>セレクト給食!</b> どちらか選んだあげ パンを食べます。

◎献立名欄にある斜体・下線の献立は、食育の取組として注目していただきたい献立です。(旬の食材、世界の料理、郷土料理、行事食、カムカムデーなど)  
◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。  
◎給食当番は必ずマスクを着用し、手洗いをしてから配膳を行います。(マスクのご準備をお願いいたします。)  
◎★こまつな★枝豆は、地産地消の取組で、足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な野菜を届けていただきます。  
◎表示しているエネルギー量・たんぱく質量は、3・4年生の値です。1・2年生は0.8倍、5・6年生は1.2倍の値です。  
◎土日を除いて4日以上欠食があらかじめわかっており、給食提供を止めたい方は必ず担任にお知らせください。(無償化のため、返金はございません。)



### しょくじマナー! ぜんぶまもれているかな?



お皿をもって食べている



背筋をのばして  
足は床につけている



いただきます・ごちそうさまの  
あいさつをしっかりとっている



正しい位置に食器を  
置けている

お家でも、学校でも、食事マナーを守ってのしく食べましょう!

### こんげつのきゅうしょくもくひょう

あつ ま からだ  
暑さに負けない体をつくりましょう

**給食行事予定**

8~10日	5年生	きよなんしぜんきょうしつ 鋸南自然教室のため給食なし
18日	6年生	TGGのため給食なし

