

※ 11 ※ きゅうしょくよていこんだてひょう

足立区立東渕江小学校 齋藤 智子 栄養士 中村 茉菜

									木食工 中門 未来
					からだをつくる	エネルギーになる	からだちょうし ととの 体の調子を整える		
日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート				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	\bigcirc	チリビーンズライス	レモンドレッシングサラダ <i>すいか</i>	牛乳,豚肉,大豆,レンズ まめ,粉チーズ	粉, サラダ油, 砂糖	玉葱, にんじん, ピーマン, セロリー, 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	^{なっ 〈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	火	0	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	んぷん,油,砂糖,ピー	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	ころも いかに衣をつけて揚げてから、ピーナッ あまから ツと甘辛ダレにからめて仕上げます。
3	_{すい} 水	0	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	いも,油,小麦粉,バター,	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 あじ 味わいで体を温めましょう。
4	木	0	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	ごま油, でんぷん, 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	けっこう アーモンドには、血行をよくする効果、 せいかつしゅうかんびょう ふせこうか 生活習慣病を防ぐ効果があります。
5	≛ ん 金	\circ	えびいり たなばたずし	<u>にぎすのこうみあげ</u> そうめんじる おほしさまゼリー	牛乳, たまご, えび, 鶏肉, 油揚げ, のり, にぎす, 豆腐, 粉寒天	んぷん, 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	たなばた 七 タ メニュー カムカムテー
8	げつ月	\circ	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	ラダ油, 油, 砂糖, でんぷん	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	ちゅうかめん にく 中華麺に肉みそともやし、きゅうりを盛り っ 付けて食べます。
9	火	0	<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	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	しゅん 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	0	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	糖, 小麦粉, バター,	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	木	0	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	リーブ油,砂糖,サラ	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	もうかさめを揚げて、韓国料理「ヤンニョ あじつ ムチキン」の味付けをします。
12	_{きん} 金	0	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。
in i									
16	火	0	ひやしごもくうどん	いかとかぼちゃのてんぷら <i>えだまめのしおゆで</i>	牛乳,鶏肉,油揚げ, カわかめ,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, かぽちゃ,★えだまめ		うさみのうえん。そだ 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	0		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,プレーンヨーグル ト	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		せかい りょうり たいわん やたいめし 世界の料理! 台湾の屋台飯として にんき 人気なルーローハン!
18	木	0	むぎごはん	あかうおのねぎみそやき ひじきのにもの <i>とうがんのかきたまじる</i>	牛乳, あかうお, み そ, ひじき, 油揚げ, 大豆, たまご, 豆腐	<i></i> కొం	長ねぎ, しょうが, にんじん, ★とうがん, えのき, ★こまつな	561kcal 28.1g	やさい ひ 野菜の日! しゅん なつやさい あじ 旬の夏野菜を味わいましょう。
19	*A 金	0	<u>ココアあげパン or</u> まっちゃきなこあげパン	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	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	セレクト給食! 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O.8倍、5・6年生は1.2倍の値です。 ◎土日を除いて4日以上の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

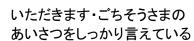


背筋をのばして

足は床につけている





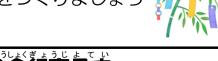


正しい位置に食器を 置けている

お家でも、学校でも、食事マナーを守ってた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

からだ 暑さに負けない体をつくりましょう



5年生 ままなんしぜんきょうしつ 鋸南自然教室のため給食なし 8~10∃

18⊟ 6年生 TGGのため給食なし