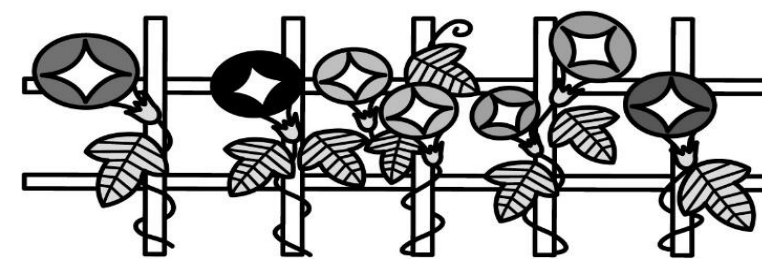


7月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2024年7月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
1	月	○	厚揚げ ねぎ塩丼	春雨スープ 大豆と煮干しの甘辛		牛乳, 豚小間, 生揚げ, 鶏こま肉, かえり煮干し, 大豆, あおのり	米, 米粒麦, 油, ごま油, 白いりごま, でんぷん, 緑豆はるさめ, 砂糖	長ねぎ, にんにく, もやし, にら, 玉葱, レモン汁, にんじん, はくさい, 干し椎茸, こまつな	626
2	火	○	雑穀ごはん	にんじんとツナの卵焼き ひじき和え みだくさん汁		牛乳, ツナオイル漬け, 木綿豆腐, 削り節, たまご, 芽ひじき, 豚小間, 油揚げ, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, 古代米, きび, あわ, 米粒麦, 白いりごま, 砂糖, ごま油, 白すりごま, じゃがいも, こんにやく	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, 玉葱, 長ねぎ, こまつな	613
3	水	○	サバサンド	レモンドレッシングサラダ レンズ豆のトマトスープ		牛乳, さば, 豚小間, ベーコン, レンズまめ	胚芽パン, 米粉, 砂糖, じゃがいも, マカロニ, 油	しょうが, もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁, 玉葱, セロリー, にんにく	617
4	木	○	麦ごはん	韓国風肉じゃが ナムル	プラム	牛乳, もみのり, 豚小間, 生揚げ	米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま, こんにやく, じゃがいも, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 長ねぎ, もやし, こまつな, プラム	593
5	金	○	☆七夕メニュー☆ 七夕ちらし寿司	ささかまの磯辺揚げ ごま酢和え 天の川汁		牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, たまご, ささかまぼこ, あおのり, 絹ごし豆腐	米, 砂糖, 油, 小麦粉, ごま油, 白いりごま, ふ, そうめん	にんじん, かんぴょう, ごぼう, 干し椎茸, もやし, キャベツ, こまつな, とうがん, 長ねぎ	605
8	月	○	わかめご飯	メヒカリのからあげ 生揚げの中華風味噌炒め	冷凍 みかん	牛乳, 炊きこみわかめ, メヒカリ, 生揚げ, 豚小間, 赤みそ	米, 白いりごま, 米粉, 砂糖, 油, ごま油, でんぷん	キャベツ, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, にんにく, しょうが, こまつな, 冷凍みかん	655
9	火	○	パンプキン セサミトースト	いんげん豆のシチュー じゃこサラダ		牛乳, 豚小間, いんげんまめ, 粉チーズ, ちりめん	パンプキン食パン, 砂糖, バター, 白すりごま, じゃがいも, 油, 小麦粉, ごま油, 白いりごま	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, こまつな, キャベツ	620
10	水	○	☆こや☆ ☆とうもろこしの皮むき☆ 八宝めん	とうもろこし	ナタデココ の サイダーポンチ	牛乳, 豚小間, 冷凍むきえび, いか, なると	蒸し中華めん, 油, でんぷん, ごま油	しょうが, 干し椎茸, もやし, にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな, とうもろこし, パイン缶, もも缶, みかん缶, ナタデココ	601
11	木	○	麦ごはん	さわらの甘酢ソース アーモンド和え かみなり汁		牛乳, さわら, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 米粒麦, 砂糖, アーモンド, ごま油, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, 玉葱, もやし, キャベツ, にんじん, こまつな, だいこん, ごぼう	611
12	金	○	沖縄タコライス	もずくのスープ	サーター アングギー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザチーズ, 鶏こま肉, 木綿豆腐, もずく, たまご	米, 油, 砂糖, 小麦粉	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, えのきたけ, こまつな	661
16	火	○	照り焼き ツナトースト	トマトポトフ くきわかめのサラダ		牛乳, ツナオイル漬け, ピザチーズ, 豚小間, ウィンナー, くきわかめ	食パン, 油, マヨネーズ, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, ごま油, 白すりごま	玉葱, パセリ, にんじん, キャベツ, セロリー, トマト缶詰, もやし, 冷凍ホールコーン	583
17	水	○	カレーピラフ きのこソースかけ	さっぱりサラダ	ブルーベリー ケーキ	牛乳, 鶏こま肉, 豆乳, 生クリーム, たまご, 豆乳クリーム	米, 油, バター, 小麦粉, 砂糖, 豆乳クリームバター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ぶなしめじ, えのきたけ, パセリ, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁, ブルーベリー	685
18	木	○	冷やし こぎつねうどん	香味和え ポテトビーンズ		牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, ひよこまめ	冷凍うどん, 砂糖, ごま油, じゃがいも, でんぷん, 油	長ねぎ, にんじん, もやし, こまつな, キャベツ, きゅうり, しょうが	590
19	金	○	☆土用の丑メニュー☆ ☆セレクト給食☆ にしんの ひつまぶし	わさび和え 夏野菜のみそ汁	セレクト ゼリー	牛乳, にしん, たまご, 豚小間, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天, カルピス	米, 米粉, 砂糖, 油	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, なす, 玉葱, かぼちゃ, 長ねぎ, みかん缶	630

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量	620
7月平均栄養摂取量	621

- ・5（金）七夕メニュー・・・7つの具の入った「七夕ちらしずし」と「ささ」の形をした「ささかまの磯辺揚げ」、それから、七夕の行事食「そうめん」が入った「天の川汁」で星に願いを！！
- ・10（水）とうもろこしの皮むき・・・こや学級で「とうもろこしの皮むき」をします。全校分で200本以上。たくさんのおとうもろこしの皮むきをします。蒸しておいしくいただきます！
- ・17（水）お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで7・8月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。
- ・19（金）土用の丑メニュー・・・今年の土用の丑は7月24日（水）と8月5日（月）です。夏に暑さでバテないために、栄養満点の魚を使った「ひつまぶし」を食べましょう！その他にも土用の丑には「う」がつく食べ物の「うどん」「梅干し」「うり（きゅうりなど）」を食べるとよいと言われています。

