

7がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 岩淵 和行
栄養士 黒沼 伊都佳

日	主食	おかず	赤の仲間 血やにくになる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
1月	ホットサンド	チリコンカーン ひじきサラダ	ぎゅうにゅう, ポンレスハム, ピザチーズ, ベーコン, ぶたレバー, ぶたひきにく, だいず, ひじき, かんそうしるいんげんてぼうまめ	コッペパン, サラダあぶら, じゃがいも, さんおんとう, エッグケアマヨネーズ, しろすりごま	ピクルス, しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, きやべつ, こまつな, あかパプリカ, れいとうホールコーン	577 kcal 29.9 g 25.8 g 2.8 g	栄養バランス よく食べましょう。
2火	ごはん	しろみさかなのバターしょうゆやき アーモンドあえ とうがんいりかきたまじる	ぎゅうにゅう, ソイ, あつけずり, とりこまにく, もめんどうふ, たまご	こめ, こむぎこ, こめこ, サラダあぶら, バター, さんおんとう, きざみアーモンド, でんぶん	たまねぎ, えのきたけ, もやし, きやべつ, にんじん, こまつな, とうがん, ながねぎ	594 kcal 28.5 g 20.7 g 1.8 g	季節の食材 とうがん 
3水	キムチ チャーハン	チーズポテのつつみあげ きりぼしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう, ぶたこまにく, たまご, ちょうりょうぎゅうにゅう, サラダチーズ	こめ, こめつぶむぎ, ごまあぶら, さんおんとう, しろいりごま, サラダあぶら, じゃがいも, バター, はるまきのかわ, あげあぶら	しょうが, にんにく, たまねぎ, ながねぎ, はくさいキムチ, きりぼしだいこん, にんじん, こまつな, れいとうホールコーン	600 kcal 21.0 g 24.4 g 2.4 g	給食の前と後は しっかり手洗いを しましょう。
4木	ごはん	てんねんあじフライ ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう, てんねんあじひらき, あつけずり, なまあげ, あかみそ, しろみそ	こめ, こむぎこ, かんそうパンこ, あげあぶら, さんおんとう, しろすりごま, じゃがいも	もやし, にんじん, こまつな, たまねぎ, ぶなしめじ, ながねぎ	640 kcal 27.7 g 21.4 g 2.4 g	季節の食材 あじ 
5金	しゃんはい やきそば	ツナポテトサラダ とうもろこし	ぎゅうにゅう, とりこまにく, ツナオイルづけ, かんそうひよこまめ	サラダあぶら, さんおんとう, ごまあぶら, むしちゅうかめん, じゃがいも,	ながねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, きやべつ, もやし, ほししいたけ, いら, きゅうり, あかパプリカ, とうもろこし	568 kcal 26.3 g 15.9 g 2.1 g	季節の食材 とうもろこし 
8月	さんしょく あなごごはん	やさいのレモンあえ そうめんじる おほしさまゼリー	ぎゅうにゅう, あなご, たまご, いとけずり, あつけずり, とりこまにく, ぶたゼラチン, こなかんてん	こめ, サラダあぶら, さんおんとう, しろいりごま, かんそうそうめん, ふ	こまつな, きやべつ, にんじん, きゅうり, もやし, レモン, オクラ, ぶどうジュース, ナタデココ	635 kcal 25.5 g 19.8 g 2.4 g	七夕献立 
9火	なつやさい カレーライス	グリーンサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう, ぶたももにく, くきわかめ, プレーンヨーグルト	こめ, こめつぶむぎ, こむぎこ, サラダあぶら, あげあぶら, さんおんとう, ごまあぶら	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, トマトかん, ピーマン, れいとうホールコーン, えだまめ, かぼちゃ, なす, きやべつ, きゅうり, こまつな, みかんかん, バインかん, おうとうかん, ほしぶどう	707 kcal 22.3 g 23.1 g 1.9 g	季節の食材 なす えだまめ 
10水	くろみつきなこ トースト	チキンとやさいのクリームに トマトサラダ	ぎゅうにゅう, きなこ, しろいんげんピューレ, ちょうりょうぎゅうにゅう, かわなしとりももにく, なまクリーム, ツナみずに	くろざとうしよくパン, バター, くろざとう, サラダあぶら, こむぎこ, じゃがいも, さんおんとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, ズッキーニ, ぶなしめじ, トマト, きやべつ, きゅうり, れいとうホールコーン, にんにく	626 kcal 25.4 g 28.8 g 2.0 g	季節の食材 トマト 
11木	うめなめし ごはん	かんこくふうにくじゃが ナムル	ぎゅうにゅう, なめしのもと, ぶたこまにく, なまあげ	こめ, サラダあぶら, さんおんとう, いとこんにやく, じゃがいも, ごまあぶら, しろすりごま, しろいりごま	カリカリうめ, ながねぎ, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, こまつな	593 kcal 22.2 g 17.9 g 2.0 g	季節の食材 梅干し 
12金	ごはん じゃこピーマン	ししゃものからあげ わかめのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう, ちりめん, ししゃも, カットわかめ, あつけずり, なまあげ, あかみそ, しろみそ	こめ, さんおんとう, ごまあぶら, しろいりごま, こむぎこ, でんぶん, あげあぶら	ピーマン, しょうが, もやし, きゅうり, れいとうホールコーン, にんじん, きやべつ, ぶなしめじ, こまつな	589 kcal 23.4 g 22.0 g 2.6 g	季節の食材 ピーマン 
16火	スパゲティ ボロネーゼ	バジルドレッシングサラダ サイダーかん	ぎゅうにゅう, ぶたレバー, ぶたひきにく, だいず, こなチーズ, こなかんてん	スパゲッティ, サラダあぶら, じゃがいも, さんおんとう, グラニューとう, こおりシロップ	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマトかん, きやべつ, きゅうり, れいとうホールコーン, レモン	515 kcal 21.6 g 15.4 g 2.2 g	サイダーかんは、 辰沼小で初めて 出すメニューです。
17水	パインパン	たらのピカタ サウザンサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう, たら, たまご, こなチーズ, ぶたこまにく	パインパン, こむぎこ, じゃがいも, エッグケアマヨネーズ, オリーブあぶら, サラダあぶら, ABCマカロニ	パセリ, きゅうり, れいとうホールコーン, レモン, にんじん, たまねぎ, きやべつ, こまつな	554 kcal 30.6 g 19.7 g 2.6 g	季節の食材 パイナップル 
18木	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ちくわともやしのあえもの みそしる くだもの(すいか)	ぎゅうにゅう, ぶたロース, やきちくわ, あつけずり, なまあげ, あかみそ, しろみそ	こめ, さんおんとう, はちみつ, ごまあぶら, じゃがいも	しょうが, にんにく, もやし, きゅうり, れいとうホールコーン, にんじん, きやべつ, たまねぎ, すいか	621 kcal 26.3 g 21.1 g 2.3 g	季節の食材 すいか 

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。

7月の給食目標 夏の健康について考えましょう。

＜重点目標 きれいに手を洗いましょう。＞