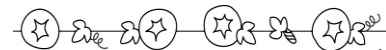




7月

よていこんだてひょう



令和4年度 墨田区立二葉小学校

ひにちようひ	こんだてのなまえ		ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をととのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1食分 - kcal	たんぱく質 g	
1 金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ココロきゅうり みそ汁	きゅうりは夏の水分補給にも役立ちます。	牛乳 豚肉 みそ	しょうが きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ えのき	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	604	22.7
4 月	石狩ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 チンゲン菜とたまごのスープ	チンゲン菜は緑黄色野菜の一種です。	牛乳 鮭 豚肉 ベーコン 鶏肉 豆腐 たまご	さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう ちんげんさい	米 さとう じゃがいも でんぷん	642	27.9
5 火	たなばた献立 ki:	牛乳	七夕汁 青肉メロン	5年生が移動教室のため早めの七夕献立です。	牛乳 鶏肉 油あげ たまご うなぎ 豆腐	にんじん ほししいたけ れんこん さやいんげん オクラ たまねぎ メロン	米 さとう 油 そうめん	631	26.4
6 水	ごはん	牛乳	さばのキムチみそ煮 ごまあえ 呉汁	さば×キムチは意外な組み合わせですね。	牛乳 さば みそ 豆腐 大豆	しょうが はくさいキムチ ねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん	米 さとう ごま じゃがいも	672	28.9
7 木	ナンピザ 	牛乳	枝豆じゃこサラダ りんごヨーグルト 	新メニューのりんごヨーグルト、お楽しみに！	牛乳 ベーコン チーズ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんにく セロリ たまねぎ トマト マッシュルーム コーン ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり にんじん りんご缶	ナン マーガリン 油 じゃがいも さとう はちみつ	604	24.5
8 金	p^	牛乳	ガーリックじゃがバター とうもろこし 	1年生がとうもろこしの皮むきをします！	牛乳 豚肉 いか	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ えのき たけのこ こまつな にんにく とうもろこし	中華めん 油 でんぷん じゃがいも バター	626	28.4
11 月	チリコンカラライス	牛乳	ハニーサラダ 冷凍みかん	チリコンカンアメリカ・テキサス州の郷土料理です。	牛乳 豚肉 大豆	にんにく セロリ たまねぎ トマト マッシュルーム にんじん あかピーマン ピーマン キャベツ きゅうり みかん	米 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	687	23.7
12 火	冷やしきつねうどん	牛乳	ごまだれサラダ ピーチチーズケーキ	冷やしうどんでは暑さを吹き飛ばしましょう！	牛乳 油あげ たまご クリームチーズ	もやし にんじん きゅうり こまつな キャベツ コーン レモン もも缶	うどん さとう ごま ごま油 油 バター 小麦粉	624	22.5
13 水	ごはん わかめのシューシュー	牛乳	魚の塩麹焼き ごま酢あえ けんちん汁	わかめなど海藻類はおなかのそうじをします。	牛乳 わかめ けずり節 さわら 豆腐	ねぎ もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん	米 油 塩麹 ごま さとう こんにゃく さといも	602	26.0
14 木	豆乳きな粉トースト	牛乳	いんげん豆のポタージュ フレンチサラダ 冷凍パイ	冷凍パイは石垣島から届きます。	牛乳 きな粉 豆乳 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン パイン	食パン さとう バター じゃがいも 油	629	23.3
15 金	鹿児島県の郷土料理 鶏飯	牛乳	ツナあえ にぎすのごま揚げ	鶏飯はごはんにスープをかけて食べます。	牛乳 たまご ツナ 鶏ささみ にぎす	ほししいたけ しょうが はねぎ キャベツ きゅうり にんじん	米 さとう 油 ごま でんぷん	599	26.6
19 火	夏野菜カレーライス 	牛乳	海藻サラダ 小玉すいか 	カレーライスには4種類の夏野菜を使用しました。	牛乳 鶏肉 糸寒天	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト なす ズッキーニ ピーマン もやし きゅうり こたますいか	米 油 じゃがいも ごま 小麦粉 さとう ごま油	663	19.9

《お知らせ》

- ・夏休み明けは9/2(金)より給食開始です。
- ☆献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

7月の給食目標は・・・

「好き嫌いをしないで食べよう」です！

