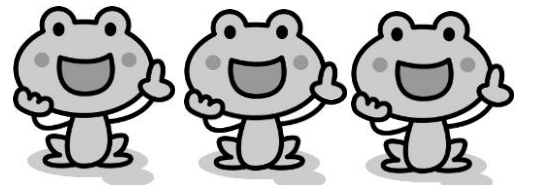




6月のこんだて



平成29年度

墨田区立東吾孺小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	ルー ムチ
		主食	副食	体の血や肉をつくるもの	体の調子をととのえるもの	体の熱や力になるもの			
1	木	四川風焼きそば	ポテトの重ね焼き 美生柑	牛乳、ぶた肉、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、にら、パセリ、美生柑	蒸し中華めん、油、さとう、くず粉、バター、じゃがいも	709	26.4	/
2	金	梅おかかごはん	肉じゃが からしあえ	牛乳、削り節、ぶた肉	梅干し、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな	米、米粒麦、さとう、じゃがいも	557	18.7	/
5	月	ごはん	いなだの照り焼き おひたし みそ汁	牛乳、いなだ、油あげ、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ、にんじん、わかめ	米、油、さとう、でんぷん、ごま、じゃがいも	649	27.3	6-1
6	火	スパゲティ海の幸ソース	じゃがいものハニーサラダ すいか	牛乳、ぶた肉、いか、えび	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、きゅうり、キャベツ、すいか	スパゲティ、油、小麦粉、バター、じゃがいも、はちみつ	709	27.0	6-1
7	水	高野豆腐のそぼろ丼	豚汁 空豆	牛乳、とり肉、高野豆腐、ぶた肉、みそ、豆腐	にんじん、しいたけ、いんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、空豆	米、押し麦、油、さとう、ごま油、じゃがいも、七味唐辛子	643	29.6	/
8	木	ビビンバ	わかめスープ 冷凍みかん	牛乳、ぶた肉、みそ、鶏卵、豆腐	切り干し大根、もやし、にんじん、こまつな、玉ねぎ、ねぎ、わかめ、冷凍みかん	米、ごま油、油、さとう、ごま	662	24.9	6-2
9	金	こぎつね寿司	焼きししゃも すまし汁	牛乳、とり肉、油あげ、鶏卵、ししゃも、豆腐	にんじん、いんげん、えのきたけ、こまつな、玉ねぎ、ねぎ	米、さとう、油、ごま	627	26.9	6-2
12	月	夏野菜のドライカレーライス	ポテト入りサラダ メロン	牛乳、ぶた肉、とり肉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、なす、いんげん、キャベツ、きゅうり、コーン、メロン	米、油、小麦粉、バター、じゃがいも、さとう	744	23.4	5-1
13	火	冷やしきつねうどん	ごまあえ スパイシー豆	牛乳、とり肉、油あげ、大豆	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	うどん、さとう、ごま、油	540	25.6	5-1
14	水	麦入りごはん おかかのふりかけ	和風厚焼き卵 こんにゃくのピリリ煮 みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、油あげ、みそ、豆腐	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、こまつな	米、押し麦、ごま、油、さとう、ごま油、じゃがいも、七味唐辛子	691	28.6	/
15	木	ミルクパン	ポテトのミートグラタン スープスパゲティ 冷凍みかん	牛乳、ぶた肉、チーズ、とり肉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、しめじ、パセリ、冷凍みかん	ミルクパン、油、バター、じゃがいも、スパゲティ	660	25.3	5-2
16	金	ごはん	鮭の二色ごま焼き 磯香あえ いなか汁	牛乳、鮭、油あげ、みそ、豆腐	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、えのきたけ、ねぎ	米、さとう、ごま、じゃがいも	616	30.1	5-2
17	土	豚キムチ丼	ちんげん菜と卵のスープ あじさいゼリー	牛乳、ぶた肉、ベーコン、鶏卵、セラチン、乳酸飲料	玉ねぎ、にんじん、キムチ、ねぎ、にら、しめじ、ちんげん菜	米、米粒麦、さとう、じゃがいも、油、ごま油	642	23.3	/
20	火	黒砂糖パン	魚のカレーパン粉焼き ポテトの香味あえ キャベツスープ	牛乳、ぶた肉、白糸タ	パセリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、こまつな	黒砂糖パン、パン粉、油、じゃがいも、ごま	627	27.3	/
21	水	シーフードライス	キャベツのレモンソースかけ ひよこ豆のポタージュ	牛乳、とり肉、えび、いか、ひよこ豆、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン	米、バター、油、さとう、じゃがいも	672	23.3	/
22	木	冷やし中華そば	とうもろこし びわ	牛乳、鶏卵、ポークハム、みそ	きゅうり、にんじん、もやし、とうもろこし、びわ	中華めん、さとう、ごま、練りごま	556	26.0	4-1
23	金	ハヤシライス	ビーンズサラダ さくらんぼ	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆、金時豆	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、さくらんぼ	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、さとう、ごま	758	20.1	4-1
26	月	麦入りごはん	鯖のみそ煮 アーモンドあえ けんちん汁	牛乳、鯖、みそ、とり肉、油あげ、豆腐	ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん	米、押し麦、さとう、アーモンド粉、ごま油、じゃがいも	663	28.9	/
28	水	ナシゴレン	小あじの南蛮漬け 五目スープ	牛乳、ベーコン、ぶた肉、えび、鶏卵、小あじ、とり肉	セロリ、玉ねぎ、しいたけ、赤ピーマン、ねぎ、たけのこ、にんじん、もやし、こまつな	米、油、でんぷん、さとう、マロニー、七味唐辛子	640	25.6	/
29	木	二色ガーリックトースト	ポークビーンズ 野菜サラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	パセリ、セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり	ソフトフランスパン、マーガリン、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉、ごま油	655	25.3	4-2
30	金	ごはん	いかのあずま煮 拌三絲 卵スープ	牛乳、いか、ぶた肉、鶏卵	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、こまつな	米、油、でんぷん、さとう、ごま、はるさめ、ごま油、じゃがいも	689	27.6	4-2

「お知らせ」
すみだ食育フェス2017 『食育で みんながつくる 笑顔の環(わ)』
開催期間：6月15日(木)～6月18日(日)
開催時間：午前10時～午後4時
展示会場：墨田区役所 1階 アトリウム
すみだリバーサイドホール 1階 会議室、ギャラリー
世界から見た日本・四季を活かした献立のご紹介や、墨田区の学校給食で実際に提供しているオリンピック開催国、参加国の料理について展示する予定です。ご来場お待ちしております。

7月2日(日曜日)は東京都議会議員選挙の投票日です。
みなさん投票にいきましょう。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。



※17日(土) 学校公開(給食あり)
※19日(月) 学校公開振替休日
※27日(火) 開校記念日
※26日(月)～28日(水)
6年生日光移動学習教室
※29日(木) 6年生開校記念日振替休日

