



7月のこんだて



令和2年度

墨田区立東吾嬬小学校

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)
		主食	のみもの	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	水	おかかごはん		肉じゃが もやしときゅうりのサラダ	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、きゅうり、もやし	米、ごま、さとう、じゃがいも、ごま油	598	20.8
2	木	スパゲティなす入り ミートソース		ポテト入りサラダ パイナップル	牛乳、ぶた肉、チーズ	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、なす、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、パイナップル	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも	698	24.0
3	金	ナシゴレン		豆腐入り五目スープ スパイシー豆	牛乳、ベーコン、ぶた肉、えび、鶏卵、豆腐、大豆	にんにく、セロリ、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、赤ピーマン、しめじ、にんじん、もやし、こまつな	米、油	643	30.7
6	月	麦入りごはん		鯖のピリ辛焼き 舟きゅうり 豚汁	牛乳、鯖、ぶた肉、みそ、豆腐	しょうが、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	米、押し麦、さとう、でんぶん、ごま、ごま油、じゃがいも	640	27.3
7	火	七夕寿司		天の川汁 りんごゼリー	牛乳、とり肉、油あげ、鶏卵、豆腐	かんぴょう、しいたけ、にんじん、れんこん、いんげん	米、さとう、油、そうめん	608	22.7
8	水	チンジャオ ロース丼		ポテトの重ね焼き メロン	牛乳、ぶた肉、ベーコン、チーズ	しょうが、にんにく、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、パセリ、メロン	米、油、さとう、でんぶん、くず粉、ごま油、バター、じゃがいも	706	24.3
9	木	フィッシュ バーガー		ポテトの香味和え キャベツスープ	牛乳、メルルサ、チーズ、ぶた肉	にんにく、玉ねぎ、ホールトマト、なす、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、キャベツ、こまつな	ミルクパン、油、じゃがいも、ごま	612	29.5
10	金	鶏肉と野菜の そぼろ丼		キャベツのごま酢あえ みそ汁	牛乳、とり肉、みそ、豆腐	しいたけ、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、もやし、こまつな	米、ごま、油、さとう、じゃがいも	666	29.0
13	月	冷やしごまだれ うどん		フルーツみつ豆	牛乳、ソーセージ、鶏卵、みそ、赤えんどう豆	にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	うどん、油、さとう、ごま	575	22.9
14	火	セサミサンド		ポークビーンズ 糸こんにゃくサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり	黒砂糖パン、さとう、ごま、じゃがいも、小麦粉、ごま油	717	26.8
15	水	あじの かば焼き丼		からしあえ みそ汁	牛乳、あじ、鶏卵、みそ、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、こまつな	米、さとう、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも	691	30.6
16	木	五目とりめし		ししゃもの南蛮漬け しぶり汁	牛乳、とり肉、油あげ、ししゃも	にんじん、しいたけ、ごぼう、いんげん、ねぎ、冬瓜、こまつな	米、さとう、油、でんぶん	663	26.3
17	金	カレーライス		大豆入りサラダ メロン	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、メロン	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、マンゴーチャツネ、さとう、ごま	759	21.2
20	月	シーフード ピラフ		やさいスープ カルピスゼリー	牛乳、いか、えび、とり肉、ぶた肉、乳酸菌飲料	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、コーン、こまつな、みかん缶	米、バター、油、じゃがいも、さとう	587	21.3
21	火	魚のハーブ焼き サンド		ポテトのおかかまぶし ちんげん菜と卵のスープ	牛乳、メルルサ、チーズ、ぶた肉、ベーコン、鶏卵	パセリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ちんげん菜	ミルクパン、パン粉、油、じゃがいも、でんぶん、ごま油	633	29.1
22	水	中華丼		マーボーじゃが メロン	牛乳、ぶた肉、いか、えび、みそ	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、キャベツ、ねぎ、メロン	米、油、さとう、くず粉、でんぶん、ごま油、じゃがいも	618	23.3
27	月	チャーハン		焼きししゃも 豆腐入り五目スープ	牛乳、ぶた肉、鶏卵、ししゃも、とり肉、豆腐	にんにく、しょうが、しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜、たけのこ、玉ねぎ、もやし、こまつな	米、油、ごま油	595	26.2
28	火	チリビーンズ サンド		わんたん汁 リヨネーズポテト	牛乳、ぶた肉、大豆、ベーコン	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、もやし、ねぎ、こまつな	コッペパン、マーガリン、油、小麦粉、わんたんの皮、じゃがいも、バター	602	23.7
29	水	高野豆腐の そぼろ丼		みそ汁 オレンジゼリー	牛乳、とり肉、高野豆腐、みそ、豆腐	しょうが、にんじん、しいたけ、いんげん、玉ねぎ、こまつな、オレンジジュース	米、押し麦、さとう、じゃがいも、油	658	27.6
30	木	冷やしきつね うどん		フルーツヨーグルトかけ	牛乳、とり肉、油あげ、ヨーグルト	玉ねぎ、しょうが、にんじん、ねぎ、こまつな、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、りんご	うどん、さとう、はちみつ	562	23.0
31	金	カレーメキシカン ライス		レンズ豆とウインナーのスープ メロン	牛乳、ベーコン、とり肉、ウインナー、レンズ豆	玉ねぎ、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、セロリ、トマト、ホールトマト、メロン	米、バター、油、じゃがいも、マカロニ	603	18.9

6月15日から給食が再開しました。配膳時の感染リスクを防ぐために、次亜塩素酸ナトリウム液を使い、配膳台、児童の机を食前、食後と消毒し、給食当番は使い捨て手袋を着用して配膳を行っています。また、配膳時に児童と児童の間隔が十分にとれるよう工夫してきました。

6月中はメニューを牛乳+2品にして配膳に携わる人員を少なくしていました。1、2年生は担任と支援員が配膳を行っていましたが、徐々に児童が配膳を行います。

7月からは品数を戻していきますが、感染症予防のために、引き続き「おかわり」は禁止となっています。



※7月28日(火)に給食費の引き落としがあります。

※8月28日(金)にも給食費の引き落としがあります。未納にならないよう御協力をお願いします。



