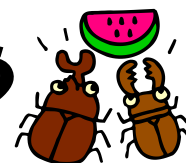




7月分よていにごんたてひょう



令和4年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 中村 奈緒美

日曜日	牛乳	こんたてめい	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1杯(kcal) 1パック(g) ししつ(g) えんぶん(g)	一言コメント
1 金		たこめし ししゃものあおさあげ ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう、とりこ、あぶらあげ、たこ、ししゃも、あおのり、とうふ、みそ	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ、ごま、ねりごま	にんじん、しいたけ、たけのこ、さやいんげん、はくさい、もやし、こまつな、ねぎ	600 kcal 26.4 g 21.8 g 2.6 g	半夏生献立
4 月		ひやしたたんめん ゆでとうもろこし にぼしといものあまから	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、にぼし	ラーメン、あぶら、さとう、ごま、ねりごま、さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、きゅうり、とうもろこし	613 kcal 26.9 g 22.0 g 3.0 g	旬の食材 とうもろこし
5 火		むぎごはん さけのみそごまてりやき ひじきとこまつなのあえもの けんちんじる	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、ひじき、とりこ、とうふ	こめ、むぎ、ごま、さとう、あぶら、ごまあぶら、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、とうもろこし、だいこん、ねぎ	612 kcal 26.1 g 19.4 g 1.6 g	けんちん汁 名前の由来は？
6 水		ガーリックトースト ポークビーンズ ツナサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいた、ツナ	しょくパン、バター、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ、ごま	にんにく、パセリ、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、レモン、かわちばんかん	615 kcal 23.7 g 25.5 g 2.6 g	旬の果物 河内晩柑
7 木		たなばたちらしずし おほしさまスープ あおのりポテトビーンズ キラキラゼリー	ぎゅうにゅう、とりこ、かまぼこ、とうふ、だいた、あおのり、かんでん	こめ、さとう、ごま、あぶら、でんぶん、じゃがいも	えだまめ、しいたけ、にんじん、れんこん、さやえんどう、ねぎ、オクラ、こまつな、ぶどうジュース、りんごジュース、オレンジジュース	586 kcal 20.9 g 14.5 g 1.6 g	七夕献立
8 金		ガパオライス トムヤムクンふうスープ ヤムウンセンふうサラダ	ぎゅうにゅう、たまご、とりこ、むきえび、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、はるさめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、あかピーマン、ピーマン、もやし、レモン、チンゲンサイ、きゅうり	591 kcal 22.9 g 16.2 g 2.4 g	世界の料理 タイ
11 月		いりめし やさいのからししょうゆ ふしめんじる ほたようかん	ぎゅうにゅう、じゃこ、あぶらあげ、とりこ	こめ、さとう、ごま、そうめん、こむぎこ、くろざとう、あぶら	ごぼう、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	594 kcal 19.3 g 11.9 g 2.8 g	日本の郷土料理 徳島県
12 火		わかめごはん わふうあつやきたまご しらすあえ いなかじる	ぎゅうにゅう、わかめ、とりこ、たまご、じゃこ、ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん	615 kcal 26.2 g 18.8 g 2.5 g	厚焼きたまご 実は野菜が たっぷりです
13 水		さかなのチリソースバーガー ツナわかめサラダ かぼちゃのポタージュ オレンジ	ぎゅうにゅう、ホキ、ツナ、わかめ、ベーコン、とうゆ	まるパン、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、さとう、ごま、こむぎこ、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、レモン、かぼちゃ、パセリ、パレンシアオレンジ	596 kcal 26.1 g 24.7 g 2.6 g	かぼちゃの旬 知っていますか？
14 木		ドミグラスソーススパゲティ ポテといりサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、さとう、じゃがいも	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、エリンギ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、こだますいか	629 kcal 22.2 g 18.9 g 1.7 g	旬の果物 すいか
15 金		てづくりピザ マカロニスープ カレーポテトビーンズ	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、だいた、とりこ	こむぎこ、さとう、オリーブオイル、あぶら、でんぶん、じゃがいも、マカロニ	にんにく、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、えのき	604 kcal 26.0 g 23.0 g 2.2 g	給食室 手作りのパン 今回はピザです
18 月	海の日						
19 火		むぎごはん さばのみそに もやしとこまつなのからししょうゆ わかたまじる	ぎゅうにゅう、さば、みそ、とりこ、わかめ、たまご	こめ、むぎ、さとう、ごま、でんぶん	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、えのき	605 kcal 25.6 g 18.1 g 2.7 g	さばは 背中が青い 青魚です
20 水		おたのしみきゅうしょく(しゅしょく) コーンサラダ フルーツパンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく	こめ、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、マンゴーチャツネ、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、パイナップル、みかん、もも	689 kcal 17.0 g 17.7 g 1.8 g	リクエスト給食 アンケート1位 お楽しみに!
夏休み!							

★ 献立は材料の都合によりかわることがあります ★



7がつのきゅうしょくもくひょう
すききらいをしないでたべよう

エネルギー611kcal・たんぱく質23.8g・脂質19.4g



7月のぎょうじよてい

- ～1日 5年生那須甲子宿泊学習
- 6日 4時間授業 研究授業
- 13～15日 6年生日光移動学習教室
- 19日 避難訓練 一斉下校
- 20日 給食最終日 4時間授業
- 21日～ 夏休み

