

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる
1日 (金)	ごはん 鶏の照り焼き 真だくさんみそ汁 蒸しとうもろこし	○	622kcal 25.3g 19.2g	とりにく あぶらあげ わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	とうもろこし だいこん ねぎ こまつな	こめ
4日 (月)	しらたまごはん 和風ミネストローネ 海藻サラダ	○	642kcal 23.5g 20.5g	たまご ちりめんじゃこ ベーコン ぶたにく みそ だいず わかめ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ピーマン もやし きゅうり	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも マカロニ ごまあぶら ごま
5日 (火)	ごはん 白身魚のオニオンソースがけ ペイザンヌスープ カラフルサラダ	○	633kcal 23.7g 19.5g	ホキ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ こまつな キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
6日 (水)	みそラーメン 大豆しゃりしゃり りんごゼリー	○	635kcal 25.3g 20.0g	ぶたにく みそ だいず こなかてん こなゼラチン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな りんごジュース	むしちゅうかめん あぶら でんぷん ごま ごまあぶら でんぷん さとう
7日 (木)	ごはん 鮭の塩焼き 七タ汁 豆とわかめのサラダ 七タゼリー	○	644kcal 29.0g 14.4g	とりにく とうふ さけ ひよこまめ わかめ こなかてん ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ きゅうり パイン缶 ナタデココ	こめ そうめん あぶら ごまあぶら さとう
8日 (金)	ごまじゃこごはん 鶏とコーンの揚げ煮 けんちん汁	○	630kcal 21.2g 18.9g	ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ねぎ とうもろこし にんじん ピーマン ごぼう だいこん	こめ ごま でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら こんにやく さといも
11日 (月)	枝豆ごはん じゃがいものそぼろ煮 パレンシアオレンジ	○	635kcal 20.5g 11.7g	とりにく ぎゅうにゅう	とうもろこし えだまめ ゆかり にんじん たまねぎ グリンピース オレンジ	こめ もちごめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう でんぷん
12日 (火)	ごはん 豆アジの南蛮漬け なめこのみそ汁 おひたし	○	610kcal 28.9g 15.2g	まめあじ とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ なめこ キャベツ もやし ほうれんそう	こめ あぶら でんぷん さとう
13日 (水)	冷やし肉みそうどん レタスと卵のスープ ガーリックポテト	○	673kcal 27.4g 24.0g	ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	たけのこ ほしいたけ ねぎ きゅうり もやし にんじん レタス	うどん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも

2年生が皮むぎをします!

ペイザンヌは、フランス語で「田舎風」のこと。

七タには、そうめんを食べる風習があります。七タ汁は、そうめんを入れた汁物です。

骨ごとカリッと揚げます! 良くかんで食べましょう。

☆のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

平成28年度 **7月の献立表(うら)** 墨田区立押上小学校

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる
14日 (木)	ビビンバ もやしときゅうりの中華和え フルーツヨーグルトがけ	○	705kcal 24.3g 20.8g	ぶたにく みそ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	もやし にんじん こまつな きゅうり いとかんてん みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま はちみつ
15日 (金)	うなぎちらし 豆腐のすまし汁 ごま入り粉ふきいも	○	636kcal 22.3g 18.6g	うなぎ あなご あぶらあげ のり とうふ あおのり ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たけのこ こまつな	こめ さとう ごま じゃがいも
19日 (火)	えらん、でらんチ Aランチ フィッシュバーガー やさいスープ メロン Bランチ とんかつバーガー やさいスープ すいか	○	646kcal 29.1g 23.5g	めかじき たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな すいか メロン	まるパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも
20日 (水)	夏野菜カレー ゆで野菜辛子じょうゆ和え パイナップル	○	727kcal 19.7g 18.7g	とりにく ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト トマトピューレ にんじん マンゴチャツネ なす さやいんげん かぼちゃ ズッキーニ キャベツ もやし きゅうり パイナップル	こめ あぶら バター こむぎこ さとう
押上小学校平均		都栄養摂取基準				
エネルギー		649kcal	640kcal			
タンパク質		24.6g	18~32g			
脂質エネルギー比		26.1%	25~30%			

今年の
土用の丑の日は、
7月30日です。

ビタミン豊富な
夏野菜が
たっぷり!!

❀のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。
 ※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
 ※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

夏休みがはじまります

いよいよ、夏休み。
 元気に夏休みを過ごすコツは、学校がある日と同じ時間
 に起きて、しっかり三食食べることです。特に、給食で毎日
 飲んでいる牛乳や、たっぷりの野菜が取りにくくなります。
 バランスが良い食事を意識して、楽しい夏休みを過ごしてく
 ださいね!!