



こんだてひょう



平成30年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる		
2月	ねぎしおぶたどん		きゅうりのなんばんづけ トマトのたまごとスープ プラム	牛乳 ぶた肉 たまご	米 油 ごま でんぶん	長ねぎ たまねぎ きやべつ もやし にら トマト にんにく きゅうり しょうが プラム	626 kcal	24.0 g
3火	セサミトースト		とりにくのトマトに ツナとわかめのサラダ メロン	牛乳 とり肉 高野豆腐 ツナ わかめ	パン バター 油 じゃがいも 米粉 さとう ごま はちみつ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト とうもろこし きゅうり もやし にんにく しょうが セロリー メロン	604 kcal	24.8 g
4水	メキシカンライス		ポテトのフレンチサラダ ABCスープ	牛乳 ぶた肉 ウインナー	米 油 バター じゃがいも マカロニ はちみつ	たまねぎ にんじん きやべつ とうもろこし マッシュルーム ピーマン きゅうり こまつな セロリー	610 kcal	20.3 g
5木	ごはん		さかなのみぞれやき てづくりなめたけ いとかんてんのあまずあえ とうがのみそしる おかしなめだまやき	牛乳 さば 糸寒天 わかめ とうふ 粉寒天	米 油 さとう	えのきたけ だいこん にんにく しょうが きやべつ にんじん きゅうり えだまめ こまつな たまねぎ とうが 長ねぎ もも	686 kcal	27.3 g
たなばたこんだて								
6金	たなばたずし		ししゃものからあげ そうめんじる たなばたサイダーポンチ	牛乳 とり肉 ししゃも り 油揚げ	米 油 おふ そうめん さとう でんぶん	にんじん 干しいたけ オクラ かんぴょう しめじ たけのこ こまつな パイン もも みかん レモン汁	631 kcal	20.4 g
9月	えだまめいりわかめごはん		さかなのわふうピザやき カリカリあぶらあげのサラダ なめこじる	牛乳 あじ チーズ 油揚げ とうふ わかめ	米 油 さとう	たまねぎ ピーマン きやべつ にんじん もやし こまつな なめこ 長ねぎ しょうが	625 kcal	31.2 g
10火	ひやしあしたばうどん		ごぼうチップサラダ ゆでとうもろこし	牛乳 とり肉 油揚げ	うどん 油 さとう	あしたば にんじん きゅうり もやし きやべつ こまつな だいこん たまねぎ しょうが とうもろこし	596 kcal	22.3 g
11水	さんまのひつまぶし		やさいとわかめのわふうサラダ かきたまじる	牛乳 さんま たまご わかめ とうふ	米 麦 油 ごま 米粉 でんぶん さとう	しょうが きやべつ もやし にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	662 kcal	24.2 g
12木	ゼノワーズパン		ポトフ ツナのキャロットドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご ウインナー ツナ	パン 油 バター じゃがいも アーモンド さとう 小麦粉	きやべつ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし かぶ 赤ピーマン セロリー	612 kcal	21.9 g
日本のきょうどりょうり ～いしかわけん～								
13金	ごはん		じぶに そうめんかぼちやのごまずあえ もずくのみそしる	牛乳 とり肉 もずく とうふ	米 油 ごま じゃがいも おふ でんぶん さとう	そうめんかぼちや にんじん たけのこ こまつな きやべつ 干しいたけ えのきたけ たまねぎ もやし 長ねぎ	608 kcal	23.9 g
17火	チリビーンズドッグ		パスタスープ スパイシーポテト れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ とり肉 ベーコン	パン 油 米粉マカロニ じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きやべつ セロリー とうもろこし こまつな みかん	690 kcal	26.2 g
18水	ひやしちゅうか		だいずのコロコロサラダ すいか	牛乳 豚肉 たまご 大豆 いか	中華めん 油 さとう ごま でんぶん	きゅうり にんじん もやし とうもろこし しょうが すいか	648 kcal	32.6 g
せかいのりょうり ～インドネシア～								
19木	ナシゴレン		ガドガド チキンとやさいのスープ バナナのフリッター	牛乳 とり肉 えび 生揚げ たまご	米 麦 油 ごま 小麦粉 さとう	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな きやべつ えのきたけ さやいんげん チンゲンサイ バナナ	636 kcal	22.4 g
20金	なつやさいのカレーライス		ひよこまめのオニオンドレッシングサラダ セレクトデザート	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	米 油 バター 小麦粉 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン ズッキーニ トマト きやべつ なす さやいんげん きゅうり にんにく しょうが セロリー	684 kcal	20.5 g

*都合により変更になる場合があります。

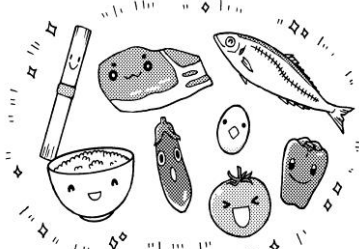
【セレクト給食 (7月20日(金))】

セレクトデザート

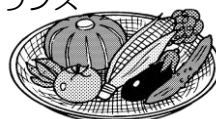
- ・つぶつぶオレンジゼリー
- ・ヨーヒーミルクゼリー
- ・フルーツミックスゼリー



夏野菜で、夏バテを防ごう!



これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱいあびて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



夏野菜を食べよう!

