



こんだてひょう



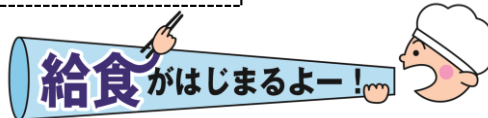
平成31年度

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		
9 火	ごはん		さかなのごまじょうゆやき ポテのみそドレッシングサラダ よしのじる	牛乳 さば ぶた肉 とうふ	米 油 さとう じゃがいも ごま でんぶん	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし こんにやく だいこん こまつな しょうが	652 kcal	26.2 g
10 水	ソース やきそば		にくだんごスープ いもとおまめのかりんとう	牛乳 ぶた肉 大豆 青のり	中華めん 油 さつまいも ごま マロニー さとう 水あめ でんぶん	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ もやし チンゲンサイ しょうが	646 kcal	23.2 g
11 木	とりとうふの そばろどん		やさいのカレードレッシングサラダ だいこんのみそしる	牛乳 とり肉 とうふ たまご 高野豆腐 わかめ	米 油 さとう	長ねぎ ごぼう 干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ きゃべつ さやいんげん もやし こまつな とうもろこし だいこん	642 kcal	27.4 g
12 金	1ねんせい きゅうしよくはじまり							
	チリビーンズ サンド		パスタスープ フライドポテト きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ ベーコン	パン 油 じゃがいも 米粉マカロニ 小麦粉	たまねぎ にんじん きゃべつ にんにく しょうが とうもろこし こまつな セロリ 清見オレンジ	655 kcal	24.8 g
15 月	ごはん		にくじゃが おかかふりかけ こうやどうふいりわふうサラダ	牛乳 ぶた肉 さつまいも 高野豆腐 わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん だいこん こんにやく きゃべつ こまつな さやいんげん しめじ	602 kcal	21.7 g
16 火	チキン カレーライス		ツナとわかめのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 ツナ わかめ ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ とうもろこし きゅうり もやし みかん もも バイン りんご アロエ	685 kcal	20.5 g
17 水	わかめ ごはん		さけのこみみやき ごまあえ とんじる	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	きゃべつ こまつな にんじん ごぼう こんにやく だいこん もやし 長ねぎ にんにく しょうが	630 kcal	27.3 g
18 木	かきたま うどん		わふうサラダ くさだんご	牛乳 とり肉 たまご きなこ かまぼこ 油揚げ	うどん 油 白玉粉 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ 長ねぎ きゃべつ もやし	657 kcal	24.7 g
19 金	はちみつレモン トースト		トマトシチュー コーンサラダ きよみオレンジ	牛乳 とり肉 ベーコン いんげん豆	パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし セロリ レモン きよみオレンジ	595 kcal	20.4 g
22 月	たけのこ ごはん		こいわしのからあげ おかかあえ わかめのみそしる みしょうかん	牛乳 小いわし 油揚げ とうふ わかめ	米 油 じゃがいも でんぶん	たけのこ にんじん きゃべつ さやいんげん もやし しょうが こまつな えのきたけ 長ねぎ みしょうかん	603 kcal	24.7 g
23 火	スパゲティ ミートソース		はるきゃべつとじゃがいものサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ 粉寒天	スパゲティ 油 じゃがいも さとう はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ きゅうり オレンジジュース	685 kcal	25.2 g
24 水	くろパン		さかなのハーブパンコやき みかんいりフレンチサラダ イタリアンスープ	牛乳 ホキ とり肉 たまご ベーコン 粉チーズ	パン 油 パン粉 さとう	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ とうもろこし こまつな みかん りんご	629 kcal	29.1 g
25 木	日本のきょうどりょうり ~とっとりけん~							
	だいせん おこわ		ちくわのいそべあげ やさいとらっきょうのあまずあえ あごのつみれじる	牛乳 とり肉 とびうお 小豆 ちくわ 油揚げ たまご 青のり	米 もち米 油 小麦粉 さとう でんぶん	にんじん たけのこ こまつな ごぼう 干しいたけ もやし きゃべつ だいこん らっきょう しめじ 長ねぎ しょうが	651 kcal	28.2 g
26 金	せかいのりょうり ~ちゅうごく~							
	チャーハン		はるまき ビーフンスープ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 たまご 粉寒天	米 麦 油 ビーフン 春雨 春巻きの皮 さとう でんぶん	にんじん ビーマン たけのこ もやし 干しいたけ 長ねぎ えのきたけ チンゲンサイ ニンニク しょうが みかん もも バイン	673 kcal	21.2 g

*新1年生は、12日(金)から給食が始まります。

*都合により変更になる場合があります。



きゅうしよくとうばん
給食当番は、せいけつな姿で
はいせんしょう!

保護者の方へ

白衣の洗濯をお願いいたします



給食当番は、週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっていたたり、ゴムがゆるんでいたりとすると、直していただくととても助かります。



きれいなランチョン
マットをして
食べるため、
毎日、忘れずに
持ち帰りましょう!



かみのけは
ぼうしの中に!
口とはなを
マスクでおおう!



つめは
みじかく!
はく
白衣とぼうしは
せんたくする!

手をきれい
にあらう!

