



こんだてひょう



令和元年度

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	体の調子をととのえる		
1月	チリビーンズ ライス		スパゲティサラダ アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆 ヨーグルト	米 麦 油 スパゲティ はちみつ 米粉 さとう バター	たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり きゃべつ にんにく しょうが セロリ みかん もも パイン りんご アロエ	689 kcal	22.1 g
2火	ココアパン		さかなのオニオンソースかけ チロルふうサラダ ABCスープ すもも	牛乳 さけ ベーコン ウインナー	パン 油 さとう マカロニ 小麦粉	たまねぎ パセリ きゃべつ にんじん とうもろこし セロリ かぶ こまつな すもも	694 kcal	28.6 g
3水	ひやし あしたば うどん		じゃがいもとごぼうのハニーサラダ とうにゅうゼリー ピーチソースかけ	牛乳 とり肉 油揚げ 豆乳 高野豆腐 粉寒天	米 油 さとう じゃがいも でんぶん	あしたば にんじん もやし えだまめ ごぼう きゅうり きゃべつ しょうが とうもろこし 黄桃	628 kcal	24.3 g
4木	ごはん		にくじゃが なっとう やさいのカレードレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 納豆	米 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ ごぼう きゅうり きゃべつ もやし こまつな とうもろこし	642 kcal	23.9 g
たなばたこんだて								
5金	たなばた ずし		いかにこうみあげ そうめんじる たなばたサワーポンチ	牛乳 とり肉 いか 油揚げ のり	米 油 おふ そうめん さとう 米粉	にんじん オクラ かんぴょう 干しいたけ しめじ たけのこ こまつな しょうが にんにく みかん パイン もも	658 kcal	23.2 g
8月	ぶたキムチ どん		とうふとじゃがいものみそしる ゆでとうもろこし	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 麦 油 じゃがいも さとう	きゃべつ たまねぎ ほうさい にんじん にんにく しょうが 長ねぎ にら えのきたけ とうもろこし	648 kcal	24.1 g
9火	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 メロン	牛乳 ぶた肉 ベーコン たまご ツナ ウインナー	パン 油 バター アーモンド じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ きゅうり とうもろこし かぶ 赤ビーマン メロン	625 kcal	22.1 g
10水	むぎいり ごはん		こいわしのからあげ とりにくととうがんにもの どさんこじる おかかふりかけ	牛乳 小いわし とり肉 ぶた肉 とうふ わかめ かつお節	米 油 ごま じゃがいも バター でんぶん さとう	とうがん にんじん こまつな しょうが しめじ こんにやく バター でんぶん たまねぎ とうもろこし 長ねぎ	625 kcal	28.2 g
11木	ごはん		さかなのごまだれやき こうやとうふのぼんずあえ とんじる	牛乳 さば ぶた肉 とうふ 高野豆腐 わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	しょうが だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼう 長ねぎ こんにやく レモン汁	654 kcal	27.7 g
日本のきょうどりょうり ~おきなわけん~								
12金	クファ ジュシー		ゴーヤチャンプルー イナムドゥチャー サターアングー	牛乳 ぶた肉 たまご 昆布 もすく とうふ 油揚げ	米 油 バター 小麦粉 さとう	にんじん しめじ さやいんげん にがうり きゃべつ もやし にら こんにやく たまねぎ しょうが 長ねぎ	685 kcal	24.0 g
せかいのりょうり ~イタリア~								
16火	ピザトースト		アマトリチャーナ イタリアふうたまごスープ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 たまご チーズ	パン 油 ペネバスタ じゃがいも 生パン粉 さとう	にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト セロリ にんじん とうもろこし こまつな きゃべつ ズッキーニ かぶ	631 kcal	25.7 g
17水	さんまの ひつまぶし		やさいとわかめのごまずあえ にらたまじる	牛乳 さんま たまご わかめ とうふ	米 麦 油 でんぶん 米粉 さとう ごま	しょうが きゃべつ にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ にら	676 kcal	25.2 g
セレクトきゅうしよく								
18木	なつやさいの カレーライス		パリパリマカロニとひよこまめのサラダ セレクトデザート	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	米 油 バター じゃがいも 米粉マカロニ 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが さやいんげん トマト ビーマン ズッキーニ なす きゃべつ きゅうり	694 kcal	18.3 g
19金	ひやし ちゅうか		だいちのコロコロサラダ すいか	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 いか	中華めん 油 ごま さとう でんぶん	きゅうり にんじん もやし しょうが とうもろこし 赤ビーマン すいか	633 kcal	30.3 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18日(木))】

セレクトデザート

- ・つぶつぶオレンジゼリー
- ・ココアミルクゼリー
- ・フルーツクラッシュゼリー

二まめに水分補給!

のどがかわくまえに コップで こまめに ぶだんは 水 か 麦茶 で すいとうは すずい場所に ペットボトルの のみのこし注意



そうめん



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。そうめんは、小麦粉に塩水を加えて練り、それを細く伸ばし乾燥させた小麦粉の加工食品です。そうめんは、夏の涼しさをのどごしで感じさせられる風流な食べ物。のどごしもよいので、夏に食欲がなくなったときでもおいしくいただくことができます。でも、ついついそうめんだけで食事を済ませてしまうと栄養バランスが偏るのでご注意ください。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

