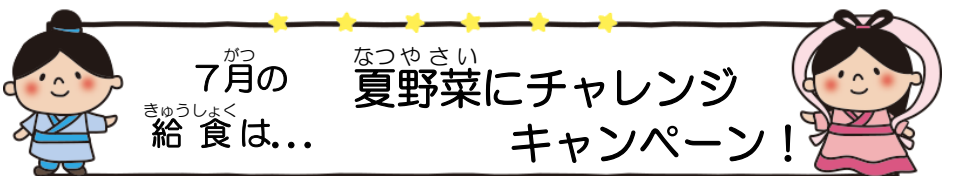


ぎゅうにゅう まいにちつ  
**牛乳が毎日付きます。**

※献立や食材は都合により変更になる場合がございます。  
 ※エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年のものです。

日	献立	2年生 とうもろこしの皮むき体験	ち にく にくになる食品 (あか)	ねつ ちから もと 熱や力の元になる食品 (きいろ)	からだ ちようし とどの 体の調子を整える食品 (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質		
1月	【夏野菜にチャレンジ①とうもろこし】 ぶた肉の柳川井 もやしとわかめのナムル 蒸しとうもろこし		ぶた肉 たまご	米 さとう	油 白ごま ごま油	にんじん 葉ねぎ ごぼう たまねぎ もやし とうもろこし	575 kcal 22.9 g 16.3 g	
2火	【夏野菜にチャレンジ②かぼちゃ】 ツナときのこのピザサンド 夏野菜の豆乳ポタージュ もやしのサラダ		ツナ缶 ベーコン とり肉 白いんげん 豆乳	ミルクパン 米粉 さとう	油 バター 白ごま ごま油	かぼちゃ トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ セロリ クリームコーン もやし キャベツ	599 kcal 26.3 g 25.8 g	
3水	みそカレー豆乳ラーメン 揚げじゃがいもと豆のみそ和え 冷凍みかん		ぶた肉 赤みそ 白みそ 豆乳 ひよこ豆	飲用牛乳	中華めん じゃがいも さとう	ごま油 油 白ごま	にんじん にら にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン缶 もやし ねぎ 冷凍みかん	595 kcal 24.9 g 21.4 g
4木	ごはん さけのねぎみそ焼き コチュジャン和え えのきとこまつなのみそ汁		サケ 赤みそ かつお節 豆腐 白いんげん 白みそ	飲用牛乳	米 さとう	ごま油 にんじん こまつな にんにく ねぎ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	565 kcal 27.1 g 18.0 g	
5金	【七夕献立 & 夏野菜にチャレンジ③オクラ】 七夕寿司 オクラと豆腐のすまし汁 オレンジ		とり肉 たまご 桜でんぶ 豆腐	飲用牛乳	米 さとう	油 にんじん オクラ 干しいたけ かんぴょう きゅうり しょうが だいこん オレンジ	568 kcal 23.3 g 17.1 g	
8月	【夏野菜にチャレンジ④ピーマン&ナス】 夏野菜の麻婆豆腐丼 玉子と海藻のスープ きなこ大豆		ぶた肉 赤みそ 豆腐 とり肉 たまご 大豆 きな粉	飲用牛乳 わかめ 系寒天	米 さとう かたくり粉 三温糖	ピーマン 赤ピーマン こまつな にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ なす	641 kcal 27.0 g 21.3 g	
9火	【夏野菜にチャレンジ⑤えだまめ】 ごまココアトースト チリコンカン えだまめサラダ		ベーコン とり肉 ぶた肉 ひよこ豆 ツナ缶	飲用牛乳 粉チーズ	食パン さとう グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉	マーガリン ねりごま 白ごま 油 バター ごま油	にんじん トマト缶 にんにく セロリ たまねぎ えだまめ キャベツ コーン缶	630 kcal 24.1 g 29.7 g
10水	【墨田区ゆかりの俳人・小林一茶の名句献立】 【夏野菜にチャレンジ⑥とうがん】 イタリアンスパゲティ 野菜サラダ 冷やし瓜のフルーツポンチ		とり肉	飲用牛乳 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 さとう	油 バター ごま油 トマト缶 にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし パイン缶 みかん缶 黄桃缶 とうがん	597 kcal 21.9 g 19.3 g	
11木	【夏野菜にチャレンジ⑦トマト】 ごはん ひじきとツナの佃煮 ししゃものバーベキューソース トマト肉じゃが		ツナ缶 ぶた肉	飲用牛乳 ひじき ししゃも	米 三温糖 かたくり粉 さとう しらたき じゃがいも	白ごま 油 にんじん トマト さやいんげん しょうが しょうが にんにく りんご レモン果汁 ねぎ たまねぎ	648 kcal 24.6 g 21.9 g	
12金	【★東京・八王子産の野菜★】 きのこピラフ タンドリーサーモン トマトスープ	 5年生 JA東京出前授業	ベーコン とり肉 サケ ベーコン ウインナー	飲用牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	米 じゃがいも	オリーブ油 にんじん さやいんげん トマト トマト缶 たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが セロリ	604 kcal 29.3 g 25.2 g	
16火	【夏野菜にチャレンジ⑧ズッキーニ】 ごはん さばのみそ麴焼き 磯香和え 夏の豚汁		サバ 赤みそ ぶた肉 白みそ 豆腐 油揚げ	飲用牛乳 のり	米 塩麴 さとう じゃがいも	油 ごま油 にんじん こまつな キャベツ もやし えのきたけ しょうが ごぼう ズッキーニ ねぎ	589 kcal 29.3 g 22.1 g	
17水	【夏野菜にチャレンジ⑨きゅうり】 ビビン麺 フライドポテト さくらんぼ		ぶた肉 赤みそ	飲用牛乳 あおのり	中華めん さとう じゃがいも	ごま油 ねりごま 白ごま 油 にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ りんご 冷凍りんご	559 kcal 22.8 g 23.2 g	
18木	【夏休み明けは日光移動学習教室！栃木県の郷土料理】 しもつカレーライス ツナ入りサラダ アロエ入りフルーツヨーグルト		ぶた肉 大豆 油揚げ ツナ缶	飲用牛乳 ヨーグルト	米 さとう 小麦粉 はちみつ グラニュー糖	油 にんじん にんにく しょうが たまねぎ だいこん キャベツ もやし みかん缶 パイン缶 アロエ缶	694 kcal 23.5 g 26.5 g	



7月の夏野菜にチャレンジ給食は... キャンペーン!  
 夏が旬の野菜には、体を冷やすのに役立つ「水分」や「カリウム」、紫外線から体を守ったり、免疫力を高めて夏バテを予防したりといった働きのある「ビタミン」が豊富に含まれています。給食で夏野菜にチャレンジ!



「しもつカレー」ってなに??

6年生は9月2日から3日間、「日光移動学習教室」で自然や文化に触れる体験をします。それに合わせ、給食でも栃木県の郷土料理を全校で味わってもらいます。「しもつかれ」は鮭の頭や炒った大豆、大根、にんじんなどを、酒粕で煮込んだ料理です。この「しもつかれ」に入る大豆や野菜を使ったカレーが「しもつカレー」です。

