



7月

こんだてひょう



令和4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	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
1 金	えだまめ入り わかめごはん		さかなといかにんにくじょうゆだれ やさいのごまずあえ かきたまじる	牛乳 かつお いか たまご わかめ とうふ	米 油 ごま でんぶん さとう	えだまめ きゃべつ にんじん もやし こまつな えのきたけ 長ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	636 kcal	30.4 g
4 月	キムチ チャーハン		ビーフンサラダ トマトのたまごとスープ メロン	牛乳 ぶた肉 たまご	米 麦 油 ビーフン さとう でんぶん	長ねぎ とうもろこし ビーマン はくさい たまねぎ トマト きゅうり にんじん きゃべつ こまつな もやし メロン	609 kcal	20.4 g
5 火	コッペパン		さかなのマヨネーズやき クスクスのトマトドレッシングサラダ チキンとやさいのスープ	牛乳 さけ とり肉 チーズ	パン 油 さとう クスクス じゃがいも	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん アスパラガス パセリ とうもろこし こまつな にんにく セロリ	651 kcal	28.7 g
6 水	ひやし きつねうどん		いかとじゃがいものあまからあえ ゆでとうもろこし	牛乳 いか 油揚げ 高野豆腐	うどん さとう じゃがいも ごま でんぶん	にんじん きゅうり もやし えどな しょうが とうもろこし	620 kcal	27.5 g
たなばたこんだて								
7 木	たなばた ずし		ござかなのごまがらめ そうめんじる たなばたサワーポンチ	牛乳 とり肉 小さい のり 油揚げ	米 油 さとう そうめん ごま ふ でん粉	干しいたけ かんぴょう ねぎ オクラ にんじん しょうが たけのこ しめじ こまつな みかん もも パイン ナタデココ	676 kcal	24.1 g
8 金	ごはん		さかなのごまだれやき こうやどうふのぼんずあえ なめこじる	牛乳 さば こうやどうふ とうふ	米 油 ごま さとう	だいこん きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ なめこ 長ねぎ しょうが レモン汁	629 kcal	26.8 g
11 月	ひやし ちゅうか		ツナとポテのコロコロサラダ すいか	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ	中華めん 油 じゃがいも さとう	きゅうり にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ とうもろこし すいか	655 kcal	30.0 g
日本のきょうどりょうり ~おきなわけん~								
12 火	クファ ジュシー		もずくのてんぷら ゴーヤチャンプルー イナムドゥチャー	牛乳 ぶた肉 もずく たまご こんぶ 油揚げ とうふ かつお節	米 油 さとう 小麦粉	にんじん たまねぎ しょうが しめじ さやいんげん 葉ねぎ にがうり きゃべつ もやし にら 干しいたけ こんにやく 長ねぎ	668 kcal	24.2 g
13 水	チリビーンズ ライス		スパゲティサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆 粉寒天	米 麦 バター スパゲティ 油 米粉 さとう はちみつ	たまねぎ にんじん ビーマン きゃべつ きゅうり にんにく しょうが セロリ とうもろこし みかん オレンジジュース	696 kcal	22.5 g
14 木	とりとだいの そばろどん		やさいのカレードレッシングサラダ とうがんとわかめのみそしる	牛乳 とり肉 大豆 たまご 油揚げ とうふ	米 油 さとう	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ さやいんげん 長ねぎ きゃべつ チンゲンサイ もやし とうがん とうもろこし しょうが	658 kcal	27.5 g
15 金	ごはん		マーボーじゃがいも はるさめサラダ かんこくふうりかけ	牛乳 ぶた肉 のり	米 油 ごま じゃがいも 春雨 さとう でんぶん	にんじん たけのこ たまねぎ にんにく もやし 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり きゃべつ こまつな しょうが	691 kcal	20.6 g
せかいのりょうり ~アメリカ~								
19 火	コッペパン		チキンのバーベキューソース チョップドサラダ ガンボスープ フライドポテト	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ ブロccoli マッシュルーム トマト セロリ りんご レモン汁	686 kcal	28.8 g
セレクトきょうしよく								
20 水	なつやさいの カレーライス		こんにやく入りわかめサラダ セレクトデザート	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 油 バター 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 スズキーニトマト なす ビーマン さやいんげん もやし きゅうり きゃべつ こんにやく みかん もも パイン	671 kcal	17.1 g

【セレクト給食 (7月20日(水))】

セレクトデザート

- ・グレープサワーゼリー(みかん入り)
- ・カフェオレゼリー
- ・フルーツクラッシュゼリー

とうもろこし

ゆでたり、焼いたりして味わうとうもろこしは夏の味覚を代表する食べ物です。

体のエネルギーになる炭水化物や体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物せんいなどがバランスよく含まれています。

特に、食物せんいの量は、他の野菜や穀類に比べても多く含まれている食品です。



たなばた きょうしよく

七夕の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅(さくべい)」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。



さくべい
索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄(むぎなわ)」ともいいます。



手洗いを忘れずに!

