

こんだてよていひょう

こんげつのもくひょう
すききらいをしないで
たべましょう。



なんでもバランスよくたべることで
けんこうでげんきなからだが
つくられます。にがてなものにも
チャレンジしてみましょう。

荒川区立尾久宮前小学校

日	曜	牛乳	献立名	エネルギー (Kcal)	旬や行事食
3	月	○	きなこあげパン カルシウムサラダ マカロニいりミネストローネ	583	
4	火	○	むぎごはん ぎせいとうふうすくずあん ひじきのいために いなかじる	623	
5	水		なつやさいのドライカレーライス ツナとかいそうのサラダ はっこうにゅう	618	
6	木	○	☺2ねんせいとうもろこしのかわむき タコライス ゆでとうもろこし ミルクゼリーブルーベリーソース	624	
7	金	○	☺たなばたこんだて たなばたちらしずし あまのがわじる こたますいか	597	
10	月	○	キムチチャーハン ししゃものパリパリあげ わかめスープ	658	
11	火	○	ガーリックフランス スッキーニいりトマトシチュー シーフードサラダ	577	
12	水	○	スタミナやきにくどん とうがんのスープ つぶつぶオレンジゼリー	653	
13	木	○	ごはん さばのしおこうじやき カリカリじゃこサラダ さつまいものみそしる	594	
14	金	○	☺3ねんせいえだまめのさやとり ツナそぼろごはん ゆでえだまめ きのことんじる	586	
18	火	○	☺にほんのあじめぐり～みやざきけん～ ひやじる チキンなんばん やさいいため	638	
19	水	○	なすとトマトのスパゲッティ かぼちゃのチーズやき デラウェア	701	

❀おしらせ❀

- ・7月20日(木)は給食はありません。
- ・2学期は9月4日(月)から給食が始まります。

