



こんだてひょう



令和5年6月30日
荒川区立第二瑞光小学校

★7月の給食目標★

暑さに負けない体をつくろう

| ひ ようび | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー |
|----------|---|--|---|--|--------|
| | | からだのにくやちになる | からだのちょうしをととのえる | からだのねつやちからになる | たんぱくしつ |
| 3 月 | むぎ 麦ごはん マーボーなす モロハイヤのスープ 牛乳 | だいす とうふ みそ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう | なす にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ いら モロハイヤ たまねぎ もやし | こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら | 601 |
| | | | | | 22.2 |
| 4 火 | わかめごはん ほたてと豆腐のうま煮 冬瓜のみそ汁 牛乳 | わかめごはんのもと とうふ ほたて ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう | たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな とうがん キャベツ グリンピース | こめ さとう でんぷん | 581 |
| | | | | | 28.0 |
| 5 水 | ちさんちしょう ☆地産地消メニュー☆ ひ 冷やしごまだれうどん じゃがいもサラダ くだもの(すいか) 牛乳 | とりにく ぎゅうにゅう | さやいんげん キャベツ コーン にんにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ すいか | うどん さとう ごまあぶら ごま はちみつ あぶら じゃがいも | 582 |
| | | | | | 23.8 |
| 6 木 | ごはん あつや 厚焼きたまご 小松菜のおひたし えのきと豆腐のみそ汁 牛乳 | とりにく たまご とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ほししいたけ えのき さやいんげん こまつな もやし キャベツ | こめ あぶら さとう ごまあぶら | 574 |
| | | | | | 27.4 |
| 7 金 | たなばた ☆七夕メニュー☆ さけ すし あま がわじる 鮭ちらし寿司 天の川汁 きらきらサイダーゼリー 牛乳 | とりにく さけ あぶらあげ こなかんてん ぎゅうにゅう | にんじん ほししいたけ みすな たけのこ かんぴょう さやいんげん パインかん ナタデココ | こめ さとう そうめん ぷ | 601 |
| | | | | | 24.7 |
| 10 月 | チキンライス いんげんのサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 | とりにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう | マッシュルーム コーン たまねぎ さやいんげん キャベツ グリンピース にんじん ブルーベリージャム | こめ パター あぶら さとう ごまぶら | 604 |
| | | | | | 20.8 |
| 11 火 | むぎ 麦ごはん さばのねぎみそ焼き ひじきサラダ かきたま汁 牛乳 | さば みそ たまご ひじき とうふ ぎゅうにゅう | ながねぎ しょうが もやし キャベツ しめじ にんじん チンゲンさい たけのこ | こめ おしむぎ ごま さとう でんぷん | 596 |
| | | | | | 30.3 |
| 12 水 | やきにく 焼肉チャーハン ビーフンスープ オレンジゼリー 牛乳 | ぶたにく こなかんてん ぎゅうにゅう | にんにく しょうが ながねぎ にんじん いら こまつな もやし みかん キャベツ オレンジジュース | こめ おしむぎ あぶら さとう ビーフン | 567 |
| | | | | | 19.7 |

| ひ ようび | こんだてめい | しょくひんめい | | | エネルギー |
|----------|---|---|--|---------------------------------------|--------|
| | | からだのにくやちになる | からだのちょうしをととのえる | からだのねつやちからになる | たんぱくしつ |
| 13 木 | ビーンズドッグ ノンオイルサラダ クリームスープ 牛乳 | だいす ぶたにく とりにく クリーム ピザチーズ とうにゅう ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし コーン しょうが だいこん こまつな | コッペパン あぶら さとう こむぎこ パター じゃがいも | 614 |
| | | | | | 29.4 |
| 14 金 | ごはん とりにく 鶏肉とじゃがいもの煮物 だいこん こまつな 大根と小松菜のみそ汁 牛乳 | こうやとうふ とりにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう | にんじん たけのこ さやいんげん こまつな ほししいたけ だいこん | こめ さとう あぶら しらたき じゃがいも | 593 |
| | | | | | 26.3 |
| 18 火 | ☆かみかみメニュー☆ きんぴらごはん カリカリ揚げ キャベツのみそ汁 牛乳 | ぶたにく だいす あぶらあげ ちりめんじゃこ こんぶ みそ ぎゅうにゅう | にんじん こまつな さやいんげん ごぼう ほししいたけ キャベツ | こめ あぶら さとう ごま さつまいも | 613 |
| | | | | | 24.7 |
| 19 水 | ごはん アジフライ ゴーヤチャンプルー すまし汁 牛乳 | ぶたにく なまあげ あじ たまご わかめ ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん もやし ながねぎ しめじ ゴーヤ | こめ パンこ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら | 629 |
| | | | | | 30.2 |
| 20 木 | なつやさい 夏野菜のカレーライス 和風サラダ 冷凍もも 乳酸菌飲料 | とりにく わかめ あぶらあげ にゅうさんきんいんりょう | にんじん たまねぎ にんにく もやし しょうが なす かぼちゃ スッキーニ だいこん きゅうり れいとうもも | こめ あぶら じゃがいも パター さとう こむぎこ | 621 |
| | | | | | 18.4 |

献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことです。夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しのお季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

