



こんだてひょう



令和6年6月28日
荒川区立第二瑞光小学校

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
1 月	☆ ^{はんげしやう} 半夏生メニュー☆ たこ飯 ^{めし} □たまご焼き ^く 真だくさん味噌汁 ^{みそしる} 牛乳	たこ あぶらあげ たまご とりにく ひじき もめんどうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ たまねぎ こまつな だいこん ごぼう	こめ あぶら さとう	619
					31.7
2 火	ごはん ^{かんこくふう} 韓国風のりふりかけ ^{かんこくふうにく} 韓国風肉じゃが もやしのナムル ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	のり とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	585
					22.2
3 水	□かわいいウシさんのミルクパン ^{とりにく} 鶏肉のトマトシチュー ごまドレサラダ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	たまご とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ダイストマトかん しょうが グリンピース こまつな きゅうり キャベツ もやし	ミルクパン バター さとう こむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら ねりごま すりごま	655
					24.4
4 木	ジャージャー ^{めん} 麺 チンゲン菜のスープ ^{あお} 青のりポテトビーンズ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ぶたにく だいずタンパク みそ だいず あおのり ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ もやし きゅうり チンゲンサイ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん じゃがいも あげあぶら	599
					27.8
5 金	☆ ^{たなばた} 七夕メニュー☆ ^{ごもく} 五目ちらし寿司 ^{すし} 七夕汁 きらきらサイダーポンチ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほししいたけ ^{かんびやう} かんぴょう さやえんどう みずな ナタデココ ^{みかん(かん)} みかん(かん) パインチビット(かん)	こめ さとう あぶら そうめん やきふ	584
					20.4
8 月	^{やき} 焼カレーパン ポトフ くだもの(冷凍みかん) ^{れいとう} 牛乳	ぶたにく だいずタンパク とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく セロリー キャベツ かぶ こまつな れいとうみかん	かしわパン あぶら こむぎこ じゃがいも	635
					25.1
9 火	ごはん ヤンニョムチキン ^{やさい} 野菜の中華和え ^{ちゅうか} 中華スープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	とりにく ベーコン もめんどうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ ぶなしめじ こまつな ホールコーン にんじん	こめ でんぶん あげあぶら みずあめ さとう ごまあぶら	648
					25.1
10 水	ウインナー入りピラフ ひよこ豆のスープ いももち ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ウインナー ひよこまめ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム キャベツ セロリー こまつな	こめ バター じゃがいも でんぶん	574
					17.9

★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
11 木	ごはん さばのおろしがけ ^{わふう} 和風サラダ じゃがいもの味噌汁 ^{みそしる} 牛乳	さば あぶらあげ みそ(しろ・あか) ぎゅうにゅう	だいこん キャベツ もやし にんじん こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも	574
					25.8
12 金	スタミナ ^{やきにくどん} 焼肉丼 わかめスープ □ ^{ぎゅうにゅう} ミルクプリン 牛乳	ぶたにく ベーコン カットわかめ もめんどうふ なまクリーム こなかんてん ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ もやし にんじん たけのこ ピーマン	こめ ごまあぶら さとう	611
					22.3
16 火	^{ごもく} 五目おこわ きすのフライ きのこのすまし汁 ^{じる} 牛乳	とりにく あぶらあげ きす ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが しいたけ えのきだけ ぶなしめじ こまつな	もちごめ こめ あぶら はくりきこ パンこ あげあぶら	580
					23.6
17 水	^ひ 冷やしきつねうどん ^{かいそう} 海藻サラダ さつまいもの蒸しパン ^む 牛乳	とりにく あぶらあげ カットわかめ たまご ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし	うどん さとう ごまあぶら はくりきこ あぶら さつまいも	603
					24.9
18 木	ごはん ^{とうふ} いかと豆腐のうま煮 ^に □ ^{ちゅうか} 中華コーンスープ 牛乳	いか ぶたにく もめんどうふ たまご ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ グリーンピース クリームコーンかん ホールコーン こまつな	こめ あぶら でんぶん	602
					26.7
19 金	□おばけが作ったカレーライス コールスローサラダ パインゼリー ^{にゅうさんきんいんりょう} 乳酸菌飲料	とりにく こなかんてん ^{にゅうさんきんいんりょう}	にんにく しょうが なす スッキーニ たまねぎ にんじん ダイストマトかん りんご キャベツ きゅうり ホールコーン パインチビット(かん)	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ バター さとう	581
					16.1

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から、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。

