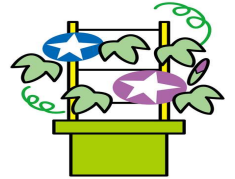




7がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	おはしの日	ぎゆうにゆう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		ししつ(g)	しょくえん そとうりょう(g)
3月			カラフルミート スパゲティ (自校焼き ミニクロワッサン)	レンズまめのスープ レモンドレッシングサラダ	ぎゆうにゆう ぶたひきにく ウインナー だいず レンズまめ	にんじん こまつな トマト パセリ ピーマン パプリカ たまねぎ キャベツ きゅうり なす セロリー コーン レモン	クロワッサン スパゲティ じゃがいも さとう あぶら	671	29.5	23.8
4火			たまごチャーハン	やさいのちゅうかあえ ワンタンスープ れいとうみかん	ぎゆうにゆう ぶたももにく ぶたひきにく なんと たまご みそ	にんじん わけぎ なら ねぎ もやし キャベツ きゅうり グリーンピース しいたけ みかん	こめ むぎ ワンタンのかわ さとう あぶら ごま	645	26.1	24.1
5水			コーンピラフ	なつやさいのチーズやき ほしくずカクテルフルーツ	ぎゆうにゆう チーズ ぶたひきにく とりむねにく	にんじん かぼちゃ ピーマン パセリ パプリカ トマト たまねぎ なす ズッキーニ コーン みかん パイン もも かんてん	こめ むぎ マカロニ さとう ゼリー バター あぶら	667	23.8	17.4
6木			ジャンバラヤ	フリフリチキン ABCスープ レモンムース	ぎゆうにゆう とりむねにく ウインナー ベーコン いんげんまめ	にんじん ピーマン パプリカ パセリ トマト たまねぎ キャベツ ズッキーニ セロリー パイン レモン	こめ むぎ マカロニ さとう ムース あぶら	658	26.7	22.1
7金			【七夕】 ちらしずし	いわしのいそべあげ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゆうにゆう のり あおのり とりむねにく いわし なんと	にんじん ねぎ オクラ えだまめ たけのこ しいたけ	こめ そうめん こめこもち こむぎこ こめこ さとう ゼリー ごま	657	24.6	16.5
10月			ごはん (エコふりかけ)	あじのたまねぎソース そくせきづけ オクラのみそしる れいとうみかん	ぎゆうにゆう こんぶ あじ けずりぶし あぶらあげ みそ	にんじん わけぎ パプリカ ねぎ キャベツ きゅうり オクラ えのき きりぼしだいこん みかん	こめ ふ でんぶん さとう あぶら ごま	663	27.9	21.4
11火			わかめごはん	なすとかくあげのごまみそに かぼちゃのみそしる 流山産えだまめ	ぎゆうにゆう わかめ とりつくね かくあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ピーマン パプリカ わけぎ かぼちゃ たまねぎ なす とうがん えだまめ	こめ さとう あぶら ごま	670	26.8	21.7
12水			はちみつレモン トースト	ソーセージのアップルソース ポテトとにんじんのスタンポット オランダのトマトスープ ブルーベリーゼリー	ぎゆうにゆう なまクリーム ミートボール ウインナー	にんじん トマト パセリ たまねぎ セロリー りんご レモン	しょくパン じゃがいも はちみつ さとう ゼリー マーガリン バター あぶら	649	22.0	21.0
13木			ごまつうどん (つけめん)	やさいのかきあげ かぼちゃとだいたいのそばろに れいとうパイン	ぎゆうにゆう ぶたひきにく とりむねにく だいず かくあげ	にんじん かぼちゃ しゆんぎく たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ えだまめ パイン	うどん こむぎこ さとう あぶら ごま	651	27.5	26.6
14金			こんぶごはん	ゴーヤのあげに もずくとたまごのスープ シークワサーゼリー	ぎゆうにゆう にぼし こんぶ もずく とりひきにく だいず あぶらあげ たまご かまぼこ	にんじん わけぎ とうがん ゴーヤ えだまめ えのき	こめ でんぶん さとう ゼリー あぶら カシューナッツ ごま	670	30.4	23.2
18火			なつやさいの カレーライス	パリパリサラダ ホワイトポンチ	ぎゆうにゆう にゅうさんいんりょう ぶたももにく いんげんまめ	にんじん パプリカ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン なす ズッキーニ みかん パイン もも レモン	こめ じゃがいも ゼリー ワンタンのかわ カレー あぶら	737	22.1	21.8

★食材は、入荷の都合により一部変更することがあります。ご了承ください。

《今月の食材産地》

- 流山市...米、小松菜、わけねぎ、枝豆
- 千葉県...じゃがいも、キャベツ、なす、豚肉
- 茨城県...ピーマン、長ねぎ、なら
- 佐賀県...玉ねぎ 高知県...しょうが
- 群馬県...ごぼう、ゴーヤ
- 長野県...えのきだけ、セロリー、ズッキーニ、パセリ
- 青森県...にんじん、にんにく、トマト
- 愛知県...ミニトマト、とうがん

★7月7日は、七夕(たなばた)です★

七夕は、1年の節目となる日です。五節句の一つで、古代中国で定められた季節の節目のことです。「1月7日の人日(じんじつ)」「3月3日の上巳(じょうし)」「5月5日の端午(たんご)」「7月7日の七夕(しちせき)」「9月9日の重用(ちゅうりょう)」が、五節句です。

7月7日は、七夕(しちせき)節句で、七夕(たなばた)です。江戸時代の頃から、はた織りの名手の「おりひめ様」と牛飼いの「ひこ星様」に、習い事や裁縫の上達を願う「たなばた」の行事になりました。

★七夕かざりを飾りました!★

1年生の廊下に、すてきな七夕かざりを飾りました。七夕かざりの短冊や手作りの七夕かざりも、たくさん持ち寄ってもらい、とっても、にぎやかになりました。ご協力ありがとうございました。みなさんの願いも、おり姫様やひこ星様に、きっと届きます。

今月の平均栄養価

667

学校給食摂取基準

650

26.1

21.7

2.20

27.6

21.6

2.00