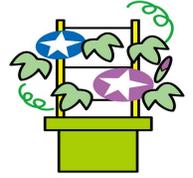




7がつ こんだてひょう



令和4年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	おはしの日	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)
1	金	ジャンバラヤ	フリフリチキン ABCスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン ウィナー いんげんまめ	にんじん ピーマン パプリカ トマト ほうれんそう パセリ たまねぎ キャベツ ズッキーニ コーン セロリー ロマネスコ かわちばんかん パイン	こめ むぎ マカロニ さとう あぶら	619	26.9 18.9 1.80
4	月	ごはん エコひじき ふりかけ	さばのカレーふうみやき そくせきづけ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ さば とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし	にんじん かぼちゃ えどな たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん	こめ さとう ごま あぶら	630	29.1 19.8 2.40
5	火	わかめとじゃこのごはん	なすとあつあげのごまみそに いもだんごじる あまなつ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ とりむねにく とりつくね かくあげ みそ	にんじん こまつな ピーマン パプリカ さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん あまなつ	こめ いももち さとう ごま あぶら	634	24.2 16.8 2.40
6	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	ぎゅうにゅう チーズ とりむねにく ぶたひきにく	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン パプリカ パセリ たまねぎ セロリー なす コーン ズッキーニ かんてん みかん パイン もも	こめ むぎ ナタデココ ゼリー さとう あぶら	679	24.0 17.4 1.60
7	木	【セタ】 ちらしずし	ささかまぼこのいそべあげ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう あおりのり とりむねにく うすやきたまご ささかまぼこ かまぼこ	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ えだまめ オクラ	こめ そうめん こむぎこ こめこ さとう ゼリー あぶら	639	23.8 14.1 2.60
8	金	カラフルミート スパゲティー (自校焼き ミニクロワッサン)	レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウィナー だいず レンズまめ	にんじん トマト ピーマン パプリカ パセリ たまねぎ キャベツ ズッキーニ コーン セロリー	スパゲティー クロワッサン じゃがいも あぶら	624	27.1 20.8 1.50
11	月	こんぶごはん	ゴーヤのあげに もずくとたまごのスープ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし もずく とりひきにく かまぼこ だいず とうふ たまご	にんじん なら ねぎ えのき ゴーヤ えだまめ	こめ でんぶん さとう ゼリー カシューナッツ ごま あぶら	654	24.8 24.0 2.40
12	火	はちみつレモン トースト	オランダのトマトスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム ミートボール ウィナー	にんじん トマト ピーマン パセリ たまねぎ セロリー コーン レモン	しよくパン じゃがいも はちみつ さとう マーガリン バター あぶら	619	22.2 21.0 2.40
13	水	ごはん	あじのたまねぎソースがけ いそのかおりあげ オクラのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ あじ かつおぶし みそ	にんじん パプリカ こまつな たまねぎ ねぎ キャベツ もやし オクラ えのき れいとうみかん	こめ でんぶん さとう あぶら	614	25.5 18.1 2.00
14	木	ごまつゆうどん (つけめん)	やさいのかきあげ かぼちゃとこうやどうふの そぼろに	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたひきにく こうやどうふ	にんじん かぼちゃ さやいんげん ねぎ しいたけ	うどん こむぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら	608	26.7 24.4 2.10
15	金	なつやさいの カレーライス	かぼちゃとだいずの あげサラダ ホワイトボンチ	ぎゅうにゅう にゅうさんいんりょう ぶたももにく だいず	にんじん かぼちゃ 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	こめ むぎ ワンタンのかわ ゼリー カレールー あぶら	747	21.6 21.8 2.20

★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
- 千葉県…にんじん、キャベツ、なす、ねぎ、江戸菜
- 茨城県…ピーマン、きゅうり、パセリ、なら、豚肉
- 佐賀県…玉ねぎ
- 群馬県…もやし、ほうれんそう、ゴーヤ
- 長野県…えのきだけ、セロリー、ズッキーニ
- 青森県…ねぎ、だいこん、にんにく
- 愛知県…ミニトマト
- 高知県…しょうが
- 鹿児島県…オクラ
- 愛媛県…河内晩柑
- 熊本県…甘夏
- 岩手県…鶏肉

★7月7日は、たなばたです★

★1年の節目となる日七夕 五節句の一つです。古代中国で定められた季節の節目のことです。「3月3日の上巳」「5月5日の端午」「7月7日の七夕」「9月9日の重用」「1月7日の人日」が、五節句です。

★7月7日は、七夕(しちせきの節句)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「ひこぼし様」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。

★★★★「セタかざり」大募集！★★★★

1年生の廊下にセタかざりをかざります。セタかざりの短冊をクラスに配布します。クラスの皆さんで、上達したいことを書いて、笹の葉にかざりませんか。手作りセタかざりも、大募集します。7月6日(水)の昼休みに、いっしょにかざりましょう。

今月の平均栄養価	643	25.1 19.9 2.10
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00

