



7月 こんだてひょう



令和3年度

流山市立八木北小学校

日 ち	おま け	おま け	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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しじつ(g)	しよくえん そうとうりょう(g)
1 (木)			やきにく チャーハン	あげぎょうざ とうがんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とりにく とうふ うずらたまご	とうがん ねぎ チンゲンサイ にんじん こまつな にんにく しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	610	23.5 24.2 2.4	
2 (金)			テーブルロール	とりにくハニーマスタードソース グリーンポテト キャベツとウィンナーのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しめじ レモン パセリ みかん	パン じゃがいも はちみつ	649	26.1 23.0 2.5	
5 (月)			ごはん	ゴーヤのあげに なすとピーマンのみそいため ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく にほし かまぼこ だいち ゆば とうふ みそ わかめ	ゴーヤ なす たまねぎ ピーマン あかピーマン ねぎ こまつな しょうが えのきたけ	こめ でんぱん こめこ あぶら カシューナッツ さとう ごま	708	32.3 24.6 2.4	
6 (火)			ベーコンとツナの トマトスパゲティ	ようふうかきたまスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく たまご	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし トマト にんにく パセリ マッシュルーム もも パイン みかん	スパゲティ しらたま でんぱん さとう あぶら	604	26.0 16.7 2.2	
7 (水)			たなばたこんだて じゃこちらしずし	とうがんのくずに たなばたじる えだまめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ なると ちりめんじゃこ とうふ	とうがん れんこん にんじん かんぴょう オクラ えだまめ さやいんげん えのきたけ こんにゃく	こめ そうめん さとう ごま でんぱん	614	29.1 18.2 2.5	
8 (木)			カミカミメニュー きなこあげパン	きりぼしだいこんのサラダ むぎのリゾットスープ <small>よくかんで たべよう!</small>	ぎゅうにゅう ベーコン きなこ とりにく くきわかめ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ セロリー とうもろこし しょうが にんにく しめじ パセリ	パン むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	610	22.6 21.7 2.4	
9 (金)			ごはん	あじのごまだれやき ゆかりあえ キムチいりみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ わかめ みそ	キャベツ にんじん もやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ニラ キムチ	こめ ごま さとう あぶら でんぱん	606	29.3 19.0 2.3	
12 (月)			わかめごはん (アルファまい)	イカフライ きゅうりのしおこんがえ とんじる	ぎゅうにゅう イカフライ ぶたにく とうふ こんが みそ わかめ	きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごぼう こまつな ねぎ こんにゃく	アルファまい じゃがいも ごま あぶら	643	26.6 18.6 2.5	
13 (火)			ひやし にくみそうどん	かくあげとやさいのいために ずんだもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かくあげ だいち しろはなまめ ひじき みそ	きゅうり たまねぎ にんじん だいこん たけのこ えだまめ ねぎ さやいんげん ピーマン しょうが にんにく しいたけ こんにゃく	うどん もち あぶら ごま さとう みずあめ でんぱん	676	27.1 20.5 2.2	
14 (水)			ざっこくごはん	ししゃもフライ カラフルきんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく だいち あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん たけのこ えだまめ パプリカ かぼちゃ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ ざっこくまい あぶら さとう ごま	690	27.3 22.5 2.0	
15 (木)			ギリシャのこんだて はいがロール	ムサカ ひよこまめのスープ メロンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ひよこまめ	なす たまねぎ トマト にんじん キャベツ セロリー こまつな にんにく しめじ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう パター メロンゼリー	672	26.4 24.8 2.5	
16 (金)			なつやさい カレーライス	アスパラサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん アスパラガス なす とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが にんにく りんご みかん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パター あぶら ごま さとう	696	20.3 22.7 2.0	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをこ持参ください。								今月の 平均栄養価	648	26.3 21.3 2.3
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

東京オリンピック・パラリンピック開幕! 待ちに待った東京オリンピック・パラリンピックがいよいよ開幕です。それにちなんで、15日に「ギリシャ料理」を取り入れました。「ギリシャ」は、第1回オリンピックが開催された国です。「ムサカ」は、じゃが芋、なす、ミートソース、ホワイトソースを重ねて焼いた料理です。「ひよこ豆」が入ったスープもよく食べられています。お楽しみに!



「我が家のおすすめレシピ」大募集!!



食卓によく登場するおすすめ料理や郷土料理、親子で作った料理など、レシピをご紹介下さい!
2学期の給食や給食だより等でご紹介させていただきます。たくさんのご応募お待ちしております!
(締め切り 9月3日(金))

キトリ

「我が家のおすすめレシピ」 ____年__組 児童名 () 料理名 ()	
(材料)	(作り方)
(おすすめポイントやエピソードなど)	