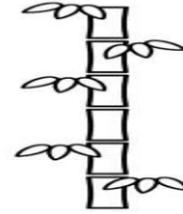




7月献立表



令和5年

北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				赤:体をつくるものになる	黄:エネルギーのものになる	緑:体の調子を整えるものになる	たんぱく質
3	月	○	ドライカレーサンド コールスローサラダ	牛乳 ふた肉 クリーム	パン 油 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	652
			ビシソワーズ	調理用牛乳 ベーコン	じゃがいも バター	きゅうり セロリ パセリ	24.8
4	火	○	ごはん ふたにくのしょうがやき	牛乳 ふた肉 とうふ みそ	米 はちみつ こんにやく	しょうが にんじん ごぼう いんげん	587
			じゃがいものきんぴら みそ汁	油あげ	じゃがいも さとう	小松菜 たまねぎ	24.2
5	水	○	和風ピラフ 焼き肉サラダ	牛乳 とり肉 のり たまご	米 油 こんにやく	ねぎ にんじん 梅干し グリーンピース	569
			白菜のスープ	ふた肉	ワンタンの皮	ブロッコリー チンゲン菜 白菜 パセリ	21.6
6	木	○	ジャージャー麺 トマトサラダ	牛乳 ふた肉 みそ	中華めん 油	にんじん 干しいたけ なら 冷凍みかん	599
			くだもの果物		さとう	きゅうり ねぎ トマト コーン缶 たまねぎ	22.1
7	金	○	七夕寿司 そうめん汁	牛乳 たまご いか	米 さとう ごま ふ	にんじん 干しいたけ かんぴょう ねぎ	557
			さくらんぼゼリー	こんぶ	そうめん	小松菜 さくらんぼ アセロラ だいこん	19.0
10	月	○	ホイコーロ丼 もずくの酢のもの	牛乳 ふた肉 みそ もずく	米 油 さとう	たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ	581
			えのきだけ汁	とうふ		キャベツ ねぎ きゅうり えのきだけ	23.0
11	火	○	とうもろこしごはん ししゃもステーキ揚げ	牛乳 ししゃも 油あげ	米 バター ごま 油	コーン缶 きゅうり にんじん もやし	577
			こんにやくサラダ みそ汁	みそ とうふ	こんにやく 春巻きの皮	たまねぎ 小松菜	20.8
12	水	○	塩ラーメン ひじきサラダ	牛乳 ふた肉 いか えび	中華めん 油 さとう	きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ	540
			ずんだ餅	ひじき とうふ	白玉粉 上新粉	きゅうり レモン えだまめ しょうが もやし	24.8
13	木	○	セレクトあげパンと果物	牛乳 ベーコン	パン きなこまたはココア	セロリ たまねぎ にんじん トマト缶	655
			ポテトニョッキのトマト煮	いんげんまめ	じゃがいも 小麦粉	すいかまたはメロン グリーンピース	21.9
14	金	○	豚キムチ丼 春雨サラダ	牛乳 ふた肉 ハム	米 油 ごま 春雨	ねぎ なら 白菜キムチ きゅうり もやし	655
			にんにくスープ	たまご ベーコン	じゃがいも オリーブ油	たまねぎ セロリ にんにく にんじん	29.1
18	火	○	ごはん だし 納豆のつつみ揚げ	牛乳 こんぶ とり肉 たまご	米 春巻きの皮 こんにやく	なす きゅうり みょうが ねぎ にんじん	615
			みそけんちん汁	みそ とうふ		ごぼう だいこん	22.5
19	水	○	鶏飯 スナックゴーヤ	牛乳 とり肉 のり たまご	米 油 ごま	しょうが にんじん にんじん 干しいたけ	542
			くだもの果物		さとう	ゴーヤ プラム 干しいたけ 漬物	20.2
20	木	○	夏野菜カレーライス えだまめ	牛乳 ふた肉 チーズ	米 油 小麦粉 バター	セロリ たまねぎ にんじん トマト なす	746
			夏のデザート(おたのしみに)	夏のデザート	さとう じゃがいも	かぼちゃ りんご えだまめ	22.1

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります。

食中毒を防ごう

細菌やカビは、暑くてじめじめした季節が大好きです。ねずみ算式にどんどん仲間を増やします。「すぐに食べるから」と食べ物を外に出っぱなしにしておいたら、あっという間に増えて、食べ物を腐らせたり、食中毒を引き起こしたりします。食中毒三原則をおぼえましょう。

つけない

食品や手をよく洗ってついている菌を洗いながそう!!



ふやさない

作ったらすぐ食べよう。残ったら冷蔵庫に入れて、菌が増えないように!!



やっつける

料理のときは、中心までしっかり加熱しましょう!!



