

7月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

なつのしょくせいかつとけんこうについてかんがえよう

令和3年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	ぎゅうにゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやくになるしょくひん	はたらちからになるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	
1木	やきにくどん こぶちやあえ すましじる		ぶたにく みそ こんぶ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく こま	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり	576 24.8
2金	ちゃめし だいすのいそに みそしる		とりにく だいす さつまあげ ひじき みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな さやいんげん	623 27.0
5月	メキシカンライス やさいスープ くだもの		とりにく あぶらあげ ベーコン えび ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん キャベツ ホールコーン くだもの	577 21.9
6火	ごはん てづくりふりかけ しろみざかなのかわりソース ぐたくさんみそしる		かつおぶし メルルーサ わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こま こむぎこ じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ さやえんどう	654 26.9
7水	ピラフ たなばたスープ たなばたゼリー		とりにく あぶらあげ かんてん ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも ふ ナタデココ そうめん リンゴジュース	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン ねぎ オクラ	592 19.1
8木	ごましおごはん とりにくのケチャップやき コールスローサラダ はるさめスープ		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	にんにく キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり たまねぎ しょうが ねぎ こまつな	637 21.8
9金	しょうゆラーメン コーンポテト くだもの		ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん じゃがいも あぶら バター ベーコン	もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ こまつな ホールコーン パセリ くだもの	655 25.0
12月	むぎごはん かみかみつくだに いりどり かきたまじる		ちりめんじゃこ とりにく こんぶ とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こま こむぎこ じゃがいも かたくりこ こまあぶら こんにやく	ごぼう にんじん れんこん しいたけ さやえんどう ねぎ ほうれんそう	673 29.1
13火	てりやきバーガー イタリアンスープ グレーゼリー		とりにく ベーコン ぶたにく たまご チーズ かんてん ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パンこ ぶどうジュース かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな	593 28.1
14水	こぎつねごはん さかなのなんぶあげ みそけんちんじる		とりにく あぶらあげ とうふ メルルーサ たまご みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ こま あぶら こんにやく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	663 29.3
15木	むぎごはん だいこんとはるさめのからみに しらたまスープ		ぶたにく とりにく とうふ たまご こんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら はるさめ かたくりこ しらたまご	にんにく しょうが にんじん だいこん にら しいたけ キャベツ ねぎ こまつな	576 21.7
16金	ひつまぶし カリボテサラダ		うなぎ たまご こんぶ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも こまあぶら	しそ みつば にんじん キャベツ ホールコーン もやし	577 21.4
19月	なつやさいカレー グリーンサラダ デザート		とりにく こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう バター こむぎこ デザート	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご トマト かぼちゃ スズキニ なす	730 20.5
*9月1日(水) 給食はありません。						
9/2木	キムタクチャーハン ビーフンスープ フルーツポンチ		ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こま ビーフン こまあぶら	はくさい にんじん だいこん ビーマン たまねぎ チンゲンサイ みかん パイン おうとう	588 17.8
9/3金	ジャムマーガリントースト クリームシチュー フレンチサラダ		とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら マーガリン さとう マカロニ ジャム じゃがいも こむぎこ バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	644 20.4

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。

※ 栄養価は中学年のもので、低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

ブックメニューの日。「たべよう!つくろう!47都道府県 郷土料理のおいしいレシピ 東日本編」より

学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、みてください。

