

# 7がつ \* こんだてひょう \*

◆こんげつのきゅうしょくもくひょう：あつさにまけないしょくせいかつをしよう

品川区立品川学園1～6年

日	曜日	こんだてめい	ちやにくになるしょくひん	ちからやねつになるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	エネルギー	たんぱく質	ひとくちメモ
1	水	けいはん だいずとじゃこのあまからあげ やさいのうめおかかあえ ぎゅうにゅう	たまご とりにく きざみのり だいず ちりめんじゃこ いとけすりぶし ぎゅうにゅう	こめ はいがまい サラダあぶら ごま あぶら でんぷん さんおんとう ごまあぶら	たくあんづけ にんじん ぼんのうねぎ ほししいたけ しょうが もやし にんじん きゅうり うめぼし	595	29	鶏飯は鹿児島県の郷土料理です。
2	木	パインパン なすとポテトのミートグラタン やさいスープ ぎゅうにゅう	ミックスチーズ ぶたひきにく とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パインパン じゃがいも こむぎこ サラダあぶら さんおんとう	ホールトマト たまねぎ なす にんじん しめじ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	565	25.2	夏野菜のひとつである”なす”には ほてった体を冷やす効果があります。
3	金	ゆかりごはん あじフライ かわりづけ とうふとわかめのみそしる ぎゅうにゅう	あじ れいとうとうふ みそわかめ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい パンこ こむぎこ あぶら さんおんとう	ゆかり キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ えのきだけ	585	26.7	6月3日の台風による休校で 食べられなかったあじフライ定食を リベンジしましょう。
6	月	ふわふわそぼろどん いなかじる れいとうみかん ぎゅうにゅう	とりひきにく こおりとうふ だいず あかみそ みそ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さんおんとう サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん えのきだけ えだまめ しょうが だいこん こんにやく ねぎ ごぼう にんじん れいとうみかん	578	24	ふわふわのそぼろ丼には たっぷりの高野豆腐が入っていて カルシウムや鉄分を補給できます。
7	火	ごもくずし ささかまのいそべあげ そうめんじる フルーツゼリー ぎゅうにゅう	たまご あぶらあげ こおりとうふ きざみのり ささかまぼこ あおのり こなかんでん ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごま さんおんとう サラダあぶら こむぎこ あぶら そうめん まめふ じょうはくとう	にんじん さやいんげん ほししいたけ たまねぎ だいこん もやし こまつな にんじん りんごジュース パインアップル みかん	622	22.5	七夕給食です。 ちくわの磯辺揚げを、笹の葉に似た 笹かまぼこでアレンジしました。
8	水	カレーピラフ マーマレードチキン やさいのとうにゅうスープ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	こめ はいがまい サラダあぶら マーマレード じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ にんにく たまねぎ こまつな にんじん	613	25.4	マーマレードとは、オレンジなどの 柑橘類でつくったジャムの総称です。
9	木	ソースやきそば ビーンズサラダ バナナケーキ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あおのり きんときまめ ひよこまめ ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダあぶら サラダあぶら さんおんとう こむぎこ バター さんおんとう あぶら	たまねぎ もやし キャベツ にんじん キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ バナナ	579	22.9	南国フルーツであるバナナには 汗とともに失われてしまうミネラルや ビタミンB群が豊富に含まれています。
10	金	ごはん さかなのみそマヨネーズやき じゃがいものきんぴら とうがんスープ ぎゅうにゅう	みそ たら れいとうとうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい マヨネーズ さんおんとう じゃがいも さんおんとう サラダあぶら でんぷん	にんじん さやいんげん とうがん たまねぎ ほししいたけ しょうが	578	25.5	冬瓜は夏野菜のひとつです。 夏に収穫して冬まで保存できることから 夏野菜なのに「冬」という字が ついています。
13	月	チンジャオロースどん とうもろこし たんたんはるさめスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ れいとうとうふ ぶたひきにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ はいがまい こまあぶら さんおんとう でんぷん サラダあぶら ねりごま すりごま ごまあぶら はるさめ	もやし たまねぎ ピーマン だけのこ しょうが にんにく とうもろこし ねぎ にんじん こまつな	629	25.5	今日のとうもろこしは 2年生が皮むきをしてくれたものです！
14	火	はちみつレモントースト コーンシチュー オニオンドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	しょくパン バター はちみつ じゃがいも こむぎこ サラダあぶら サラダあぶら さんおんとう	レモン たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン パセリ キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ	578	20.3	レモンにはビタミンCが多く含まれ 夏の紫外線で弱った肌の修復を 助けてくれます。
15	水	トマトソーススパゲティ じゃがいものハニーサラダ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	こなチーズ ぶたにく ベーコン こなかんでん ぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎこ サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら はちみつ あぶら じょうはくとう	ホールトマト たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ にんにく キャベツ きゅうり にんじん ももジュース	582	21.3	トマトの赤色は「リコピン」という 色素です。リコピンには強い抗酸化力があり、 様々な健康効果が期待できます。
16	木	ごはん ひじきふりかけ さわらのしおこうじやき こんにやくサラダ とうふのかわりスープ ぎゅうにゅう	ひじき いとけすりぶし さわら たまご れいとうとうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい さんおんとう ごま ごまあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん	もやし いとこんにやく こまつな にんじん たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ	596	29	塩麴は発酵調味料です。 発酵食品は腸内環境を整えたり 食材のうまみを引き出したりと よい効果がたくさんあります。
17	金	なつやさいのカレーライス じゃこサラダ こだますいか ぎゅうにゅう	とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	じゃがいも こめ はいがまい こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう	ホールトマト たまねぎ かぼちゃ なす にんじん スッキーニ しょうが にんにく キャベツ こまつな きゅうり にんじん こだますいか	614	19.6	トマト・なす・かぼちゃ・スクッキーニと たくさんの夏野菜を使いました。

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

※エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけてください。