



# よてい こんだてひょう



墨田区立二葉小学校

ひ	ち	ようび	こんだてのなまえ		ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をととのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	1人分 kcal	たんぱく質 g
1	月		ごはん わかめのジュージュ	牛乳 はんげししょう 半夏生	さばの塩焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	福井県では、半夏生の日に丸焼きのさばを食べる風習があります。	ねぎ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	米 油 白ごま 上白糖 じゃがいも	582	26.4
2	火		ソース焼きそば	牛乳	とうもろこし 豆乳ゼリーポンチ	東京都産の新鮮なとうもろこしを1年生が皮むきをします。	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんじん とうもろこし みかん缶 黄桃缶 パイン缶	油 中華めん 上白糖	624	23.0
3	水		タイ ガパオライス	牛乳	マロニーあえ 冷凍みかん	八王子産のスイートパッションを使ってガパオライスを作ります。	にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ 赤ピーマン パッション ピーマン キャベツ にんじん こまつな もやし 冷凍みかん	米 油 上白糖 マロニー 白ごま ごま油	578	22.0
4	木		セサミトースト	牛乳	パンプキンクリームスープ ツナサラダ	かぼちゃは夏に収穫される野菜です。	セロリ たまねぎ エリンギ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン	食パン バター はちみつ 白ごま ねりごま 油 小麦粉	624	23.7
5	金		七夕 ちらし寿司	牛乳	そうめんのすまし汁 七夕ゼリー	星型の食材をたくさん使って作ります。	干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな ぶどうジュース	米 上白糖 油 白ごま 星の麩 そうめん チョコレート	564	19.9
8	月		鹿児島県 鶏飯	牛乳	ししゃものフライ 磯香和え	鶏飯はごはんにスープをかけて食べます。	干しいたけ しょうが 葉ねぎ キャベツ もやし にんじん えのきたけ	米 上白糖 油 小麦粉 パン粉	595	25.3
9	火		ギリシャ ミルクパン	牛乳	ムサカ風 ビーンズサラダ	ムサカはなすとじゃがいもを使ったグラタンです。	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト缶 なす きゅうり にんじん コーン	ミルクパン オリーブ油 上白糖 油 小麦粉 じゃがいも でんぷん	656	28.2
10	水		中華風焼き肉ごはん	牛乳	中華風たまごスープ メロン	豚肉は暑くてつかれやすい夏におすすめの食材です。	キャベツ もやし しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな メロン	米 白ごま 上白糖 ごま油 でんぷん	614	28.2
11	木		いわしのかばやき丼	牛乳	千草あえ 田舎汁	6月～7月のいわしは脂がのっておいしいです！	キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	米 油 でんぷん 米粉 三温糖 白ごま 上白糖 じゃがいも ごま油	635	26.5
12	金		冷やしきつねうどん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 冷凍パイナップル	冷たいうどんとパイナップルで暑さを吹き飛ばしましょう。	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ こまつな さやいんげん パイナップル	上白糖 うどん じゃがいも	590	28.5
16	火		パンパン	牛乳	有機野菜 鮭のオニオンソースかけ 粉ふきいも ミネストローネ	有機野菜のたまねぎを使ってオニオンソースを作ります。	たまねぎ パセリ にんにく セロリ にんじん キャベツ トマト トマト缶	パンパン 上白糖 油 じゃがいも マカロニ	570	28.2
17	水		スペイン パエリア	牛乳	レンズ豆とウィンナーのスープ アロエ入りフルーツヨーグルトかけ	パエリアはスペインのバレンシア地方の料理です。	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん 赤ピーマン ピーマン セロリ トマト トマト缶 パセリ みかん缶 パイン缶 アロエ缶	米 油 オリーブ油 じゃがいも	544	22.2
18	木		ふわふわキーマカレー	牛乳	ポテト入りサラダ 小玉スイカ	夏休み前最後の給食です！	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 小玉スイカ	米 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	604	19.9

※献立は都合により変更することがあります。

◀お知らせ▶

夏休み明けは9/3(火)より給食開始です。

7月の給食目標は・・・「好き嫌いをしないで食べよう」です！

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。

7月7日(日曜日)は東京都知事選挙の投票日です。みなさん投票にいきましょう。当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

