



















令和3年度 7がつのこんだてひょう

品川区立城南第二小学校

日	曜日	牛乳	こんだて				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	家庭で補って ほしい食材
				あか	きいろ	みどり		
1	木		 ごはん じゃこいりふりかけ  さわらのさいきょうやき けんちんじる	ぎゅうにゅう さわら ちりめんじゃこ みそ とうふ こんぶ	こめ はいがまい ごま さとう あぶら	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	593 27.9	肉類 きのこ類
2	金		スパゲティミートソース イタリアンサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく	スパゲティ あぶら こめこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム すいか	601 23.8	豆製品 いも類
5	月		 ひじきごはん ちくわのいそべあげ いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく だいす あぶらあげ ひじき ちくわ とうふ みそ あおりのり	こめ はいがまい さとう こめこ じゃがいも あぶら	にんじんこんにゃく ほししいたけ だいこん はくさい えのきだけ	582 20.7	卵 果物
6	火		さけずし ごまだれサラダ そうめんじる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ こんぶ	こめ はいがまい ごま さとう そうめん	さやえんどう もやし にんじん キャベツ こまつな	593 22.8	肉類 藻類
7	水		フレンチトースト ポトフ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウィナー こなかんてん	しょくパン バター さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ぶどうジュース	612 22.6	魚類 小麦粉製品
8	木		ひつまぶし みそしる とうもろこし	ぎゅうにゅう あなご とうふ みそ わかめ	こめ はいがまい ごま さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん こまつな とうもろこし	611 23.8	豆類 小魚
9	金		チンジャオロースごはん はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ はいがまい ごまあぶら でんぶ あぶら ごま	たまねぎ ビーマン たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし こまつな	584 21.2	肉類 きのこ類
12	月		 ごもくごはん ししゃものかんこくふうやき とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ はいがまい ごま ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	にんじん たけのこ ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう だいこん ほししいたけ さやいんげん	648 28.2	卵 藻類
13	火		パエリア ビーンズスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく こなかんてん しろいんげんまめ	こめ はいがまい オリーブオイル じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく キャベツ マッシュルーム オレンジジュース	585 19.1	豆製品 小魚
14	水		しせんどうふごはん にくだんごのスープ	ぎゅうにゅう さけ とりにく だいす わかめ あぶらあげ きざみこんぶ	こめ はいがまい ごま さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく もやし だいこん はくさい しょうが にんにく	640 26.7	魚類 いも類
15	木		ココアパン さかなのグラタン やさいスープ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく メルルーサ	ココアパン こめこ あぶら じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ	603 30.7	豆類 きのこ類
16	金		わかめごはん たまごやき ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき みそ とうにゅう あぶらあげ	こめ はいがまい ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう こんにゃく	607 24.1	乳製品 藻類
19	月		なつやさいのカレーライス ツナひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき	こめ はいがまい じゃがいも あぶら こめこ さとう	りんご たまねぎ かぼちゃ にんじん しょうが キャベツ きゅうり	661 21.1	卵 果物

※献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。

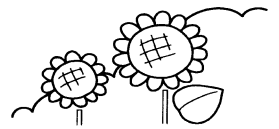
今月の給食目標「好き嫌いをしないで食べよう」
給食は全部食べると栄養がバランスよくとれるよう
にできています。
食べていないものがあると、バランスが崩れてしま
うので、苦手な食べ物も一口は食べてみましょう。



カミカミマーク

かみこたえのあるメニューです!!
大人になっても健康な歯でいられるよ
う、1日30回を目標に噛みましょう。

夏バテを防ぐ！食事のポイント



- 1 偏った食事をしない
あっさりした食事ばかりでは、
スタミナ不足になってしまし
ます。
栄養バランスのとれた食事をし
ましょう。
- 2 ビタミンB群、Cを多く
夏バテ予防に効果的なビタミ
ンB群（豚肉、レバーなど）やC
（野菜、果物など）が多い食
物をとりましょう。
- 3 冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷た
いものばかりを食べないように
しましょう。