

給食だより



令和3年6月30日
江東区立東川小学校
校長 安田 照雄
栄養士

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



な んでも食べて丈夫な体をつくろう

つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

や さい(野菜)をしっかり食べよう

す いぶん(水分)補給をこまめにしよう

み んなで食事をする機会をつくろう

★ 7月2日の給食で「くるまえびのしおやき」が出ます。

農林水産省の補助事業で、代表的な「国産えび」ながら日常的には接する機会の少ない「クルマエビ」を学校給食の食材として、無償提供を受けることになりました。

クルマエビに関する資料を旧給食前に掲示してあります。なかなか給食で食べる機会がない食材なので、この機会に「クルマエビ」をもっと知ってもらえればと思います。



日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 骨く力になる	緑の食品 体の調子を整える	1日平均 1人1人
1 木	とうもろこしごはん もずくとたまごのスープ メルルーサのマリネ じゃがいものこみあえ	牛乳 メルルーサ あおのり もずく とうもろこし たまご	米 麦 強化米 あぶら でんぷん じゃがいも しろごま	とうもろこし あかピーマン きピーマン きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	687 27.0
2 金	ごはん とうふのちゅうかに くるまえびのしおやき もやしとわかめのごまじょうゆ	牛乳 ぶたにく とうふ うずらのたまご くるまえび なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい だけのこ グリンピース もやし こまつな	690 31.6
5 月	ミルクパン ポテトグラタン ひよこまめいりゆでやさい	牛乳 とりにく むきえび なまクリーム こなチーズ ひよこまめ	ミルクパン パター あぶら こむぎ マカロニ かんそうパンこ さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん	668 26.3
6 火	ごはん なめたけ トマトにくじゃが キャベツのごまかけ	牛乳 ぶたにく	米 麦 強化米 さんおんとう あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	えのきだけ にんじん たまねぎ トマトかん さやいんげん キャベツ きゅうり	630 20.2
7 水	ちらしずし ゆでやさい(とさじょうゆ) ししゃものいしがきあげ すましじる	牛乳 あぶらあげ たまご きざみのり ししゃも いとがきかつお とうふ	米 強化米 さとう あぶら こむぎ しろごま くろごま そろめん	にんじん かんぴょう ほししいたけ はす さやいんげん はくさい もやし こまつな ねぎ	622 25.0
8 木	ごはん かぼちゃのコロッケ ゆでキャベツ みそしる	牛乳 ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら じゃがいも こむぎ なまパンこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ねぎ	709 23.9
9 金	チャーハン ナムル はるさめスープ	牛乳 たまご ロースハム とりにく とうふ	米 麦 強化米 あぶら さとう ごまあぶら しろごま りよくとうはるさめ	しょうが ねぎ はんのうねぎ もやし こまつな にんじん にんにく ほししいたけ はくさい	642 22.9
12 月	セサミトースト ラタトゥイユ いりたまごいりゆでやさい	牛乳 ベーコン たまご	しょくパン しろごま グラニューとう マーガリン オリーブゆ あぶら さとう	にんにく たまねぎ ピーマン きゅうり あかピーマン きピーマン なす にんじん スズキニ トマトかん キャベツ	616 19.4
13 火	なすとまめのドライカレー すいか じゃがいもいりゆでやさい	牛乳 ぶたにく いんげんまめ	米 麦 強化米 パター あぶら こむぎ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ エリンギ なす キャベツ きゅうり ホールコーン すいか	703 23.5
14 水	ごはん しゃけのしおこうじやき ゆでやさい(からしじょうゆ) じゃがいものキンピラいため	牛乳 しゃけ ぶたにく	米 麦 強化米 あぶら つきこんにゃく さとう じゃがいも しろごま	はくさい もやし こまつな にんじん ごぼう	615 27.3
15 木	スパゲッティなすいりミートソース コロコロポテトのハニーサラダ ヨーグルトのブルーベリージャムぞえ	牛乳 ぶたにく こなチーズ プレーンヨーグルト	スパゲッティ あぶら こむぎ じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマトかん なす キャベツ きゅうり ブルーベリージャム ブルーベリー	664 26.0
16 金	ごはん いかのチリソース あおなとコーンのたまごスープ チャオフォツアイ	牛乳 いか ぶたにく たまご	米 麦 強化米 あぶら でんぷん ごまあぶら さとう りよくとうはるさめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし ちら ホールコーン チンゲンサイ	690 29.5
19 月	ピピンバ メロン わかめスープ	牛乳 ぶたにく たまご さとう なまわかめ	米 麦 強化米 あぶら さとう ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ メロン	652 26.8
20 火	いためジャーじゃめん とうもろこし せんざりじゃがいものゆでやさい	牛乳 ぶたにく だいす ロースハム	あぶら むしちゅうかめん さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし きゅうり とうもろこし	679 29.5
8月					
26 木	ひやしきつねうどん こたますいか じゃがいものからあげ	牛乳 とりにく あぶらあげ	さとう うどん あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな こたますいか	645 22.5
27 金	ごはん さばのごまソースがけ あおなとじゃこのゆでやさい みそしる	牛乳 さば ちりめんじゃこ あぶらあげ	米 麦 強化米 さとう あぶら しろごま	しょうが ねぎ にんにく もやし こまつな とうがん	636 29.7
30 月	ハニーレモントースト こめこのクリームシチュウ トマトいりゆでやさい	牛乳 ぶたにく なまクリーム	しょくパン マーガリン はちみつ グラニューとう あぶら じゃがいも パター さとう	レモン たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり トマト	647 23.4
31 火	ごはん マーボーなす はりはりゆでやさい れいとうみかん	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ ロースハム	米 麦 強化米 あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら さとう りよくとうはるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ なす みかん きりほしだいこん キャベツ きゅうり	653 22.6



7月は2年生のリクエスト給食です。14日の「じゃがいものキンピラいため」は1組のリクエスト、16日の「いかのチリソース」は2組のリクエストです。