



7月 よていこんだて



*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりよう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	えんぶん g
			さいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん				
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをとのえる				
			こむぎこ さとう マーガリン でんぶん さとう じゃがいも さとう あぶら さとう ごま	にゅう たまご ぶたにく ベーコン だいず		626	28.9	23.5	2.8
1	水	テーブルロール オムレツ ポークビーンズ キャベツとコーンのドレッシングあえ	こむぎこ さとう マーガリン でんぶん さとう じゃがいも さとう あぶら さとう ごま	にゅう たまご ぶたにく ベーコン だいず		626	28.9	23.5	2.8
		まごわやさしいごはん とりにくのからあげ ねぎソースかけ いそのかあえ メロン	こめ もちごめ さつまいも さとう ごま でんぶん さとう あぶら	だいず あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ とりにく のり	にんじん しいたけ えだまめ しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん しめじ もやし どうもろこし メロン	636	24.8	23.3	1.9
2	木		こめ もちごめ さつまいも さとう ごま でんぶん さとう あぶら	だいず あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ とりにく のり	にんじん しいたけ えだまめ しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん しめじ もやし どうもろこし メロン	636	24.8	23.3	1.9
3	金	ガバオライス はるさめスープ バナナフリッター	こめ さとう あぶら はるさめ あぶら こむぎこ さとう あぶら	とりにく だいず どうふ	ピーマン たまねぎ にんにく どうもろこし バジル にんじん にんにく だいこん もやし どうもろこし バナナ	594	20.1	20.3	1.6
		セルフサンド パンズパン コロケ ポイルキャベツ じゃがいものポタージュ オレング	こめ さとう あぶら はるさめ あぶら こむぎこ さとう あぶら	とりにく だいず どうふ	ピーマン たまねぎ にんにく どうもろこし バジル にんじん にんにく だいこん もやし どうもろこし バナナ	594	20.1	20.3	1.6
6	月		こめ さとう あぶら はるさめ あぶら こむぎこ さとう あぶら	とりにく だいず どうふ	ピーマン たまねぎ にんにく どうもろこし バジル にんじん にんにく だいこん もやし どうもろこし バナナ	594	20.1	20.3	1.6
			こめ さとう あぶら はるさめ あぶら こむぎこ さとう あぶら	とりにく だいず どうふ	ピーマン たまねぎ にんにく どうもろこし バジル にんじん にんにく だいこん もやし どうもろこし バナナ	594	20.1	20.3	1.6
7	火	わかめごはん ささかまあげ そうめんじる ごしきあえ たなばたゼリー	こめ ごま あぶら こむぎこ そうめん さとう ごま さとう	わかめ かまぼこ とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ		619	22.2	17.9	3.2
8	水	ごはん なつやすいカレー かいそうとキャベツのすのものの ゆでどうもろこし	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく わかめ くさわかめ どうもろこし	にんじん ピーマン かぼちゃ たまねぎ なす にんにく にんじん こまつな キャベツ どうもろこし	591	22.3	15.0	1.8
9	木	テーブルロール ミートソーススパゲッティ パプリカドレッシングあえ ヨーグルト	こむぎこ さとう マーガリン あぶら スパゲッティ あぶら さとう あぶら	にゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン にんじん こまつな キャベツ	591	24.8	17.9	2.3
10	金	ごはん あじのレモンふうみあげ ちばのなつやすいとんじる にんじんしりしり	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも あぶら さとう	あじ ぶたにく どうふ あぶらあげ ごま あぶらあげ ツナ	レモンかじゅう にんじん こまつな なす だいこん スクキニ ねぎ にんじん えだまめ	629	30.1	19.6	2.2
13	月	ごはん はるまき マーボーどうふ さっぱりあえ	こめ こむぎこ でんぶん こめ さとう でんぶん ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく ぶたにく だいず どうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ にら しょうが にんにく しいたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん えのきたけ	644	26.5	21.6	2.0
14	火	テーブルロール ハンバーグ ABCスープ しおだれキャベツ パインアップル	こむぎこ さとう マーガリン あぶら あぶら あぶら マカロニ ごまあぶら	にゅう ぶたにく とりにく とりにく	たまねぎ しょうが トマト にんじん こまつな どうもろこし たまねぎ にんじん きゃべつ もやし パインアップル	649	24.3	25.6	2.7
15	水	ごはん ししゃものあまぎソースかけ なまあげのスタミナに キャベツとコーンのドレッシングあえ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま さとう でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ししゃも ぶたにく なまあげ だいず	ねぎ しょうが にら にんじん しょうが にんにく きらげ たまねぎ ねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし どうもろこし	676	27.1	25.3	2.7
16	木	ごはん にんじんそばろ ぶたにくのスタミナやき ワンタンスープ	こめ さとう ごま さとう ごまあぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ツナ ぶたにく ぶたにく	にんじん しょうが にんにく にんじん こまつな もやし ねぎ	615	28.6	20.6	2.6

※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いしています。

なお、ほころび等がありましたら修繕していただくと幸いです。

においの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期(連続5日以上)にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。

給食を止める場合は5日前(土日祝を含まない)までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。

