

7月 こんだてひょう

平成 30 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
2	月		ひじきご飯 ししゃものピリ辛焼き むらくも汁	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも とりにく あぶらあげ とうふ たまご	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	にんじん こまつな しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 27.9 g
3	火		揚げパン コーンポテト 肉団子スープ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	コッペパン さとう じゃがいも でんぷん あぶら パター	にんじん いら たまねぎ コーン しょうが ねぎ きゃべつ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 22.9 g
4	水		地場産野菜 とうもろこし(内田農家さんより) スパイシーピラフ 広東スープ	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく とうふ いか	こめ でんぷん パター あぶら すりごま ごまあぶら	にんじん ビーマン ちんげんさい たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ とうもろこし	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 21.6 g
5	木		麦ご飯 厚揚げのそぼろあん きゃべつの即席漬	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	にんじん にんにく しょうが グリンピース きゃべつ きゅうり	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 26.3 g
6	金		なつちらし 天の川汁 メロン	ぎゅうにゅう のり わかめ とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	こめ さとう そうめん あぶら	にんじん おくら えのき かんぴょう ほししいたけ えだまめ メロン	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 23.4 g
9	月		地場産野菜 じゃが芋・玉葱 (森屋農家さんより) 練馬スパゲティ チーズポテト	ぎゅうにゅう のり チーズ ツナ ベーコン	スパゲティ さとう じゃがいも オリーブオイル あぶら パター	にんじん だいこん たまねぎ	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 25.2 g
10	火		麦ご飯 和風塩麹ハンバーグ やさいの辛子和え、味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ ばんこ でんぷん さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな ねぎ もやし たまねぎ	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 24.8 g
11	水		沖縄料理 ジューシー(昆布ご飯)ゴヤチャンプルー 夏野菜の味噌汁	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ とうふ たまご みそ	こめ さとう あぶら	にんじん かぼちゃ もやし ほししいたけ たまねぎ にがうり なす ねぎ	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 24.9 g
12	木		チンジャオロース丼 豆腐スープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう わかめ アガー ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ビーマン あかビーマン にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ ぶどうジュース	エネルギー 608 Kcal たんぱく質 24.1 g
13	金		麦ご飯 ひじき入卵焼き き切り干し大根煮 冬瓜のすまし汁	ぎゅうにゅう ひじき なまくりーむ ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ とうがん ねぎ	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 23.5 g
17	火		かき揚げ丼 味噌汁 きゅうりの辛子漬	ぎゅうにゅう いか ちくわ たまご とうふ	こめ こむぎ さとう あぶら	にんじん みつば ほうれんそう たまねぎ しめじ ねぎ きゅうり	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 22.1 g
18	水		枝豆ご飯 五目肉じゃが やさいとわかめのごま和え	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく さつまあげ	こめ もちこめ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま すりごま	にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 22.3 g
19	木		食育の日 麦ご飯 鰯のさんが焼き やさいのおかか和え けんちん汁	ぎゅうにゅう いわしすりみ たら とうふ みそ	こめ むぎ ばんこ でんぷん こんにやく ごま あぶら	にんじん ねぎ きゅうり きゃべつ ごぼう だいこん しめじ	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 27.4 g
20	金	ジョア	月一カレーの日 ビーンズドライカレー コールスローサラダ	ジョア ぶたにく ひよこめめ レンズまめ	こめ むぎ こむぎ さとう パター あぶら	ビーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ なす コーン レーズン きゃべつ きゅうり	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 21.7 g

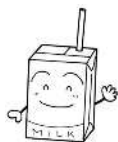


早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取基準	640	24 g	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
		1.8~3.2 g	全体の2.5~3.0%								
今月の平均摂取	619	24.2	18.9 29.5%	325	2.2	253	0.35	0.5	27	4.4	2.5



どうして給食には毎日牛乳が出るの？

みなさんも一度は疑問に思った事があると思います。
牛乳にはカルシウムをはじめ、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミンなど
たくさんの栄養が含まれています。牛乳は成長期であるみなさんに
必要な栄養が効率的にとれる食品なので、毎日の給食に出るのです。
給食がない日にも積極的に牛乳を飲みましょう!