７月の献立表

平成26年度　　練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき 赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	火	○	ごはん　親子煮 もやしのごまあえ	牛乳　鶏肉　かまぼこ　卵 かつお節	米　じゃがいも　砂糖 ごま　ごま油	人参　ほうれん草　たけのこ　もやし 玉ねぎ	610 25.2
2	水	○	五目あんかけやきそば フルーツヨーグルト	牛乳　豚肉　いか　むきエビ うずらの卵　ヨーグルト	蒸し中華めん 砂糖 くず粉 片栗粉　ごま油　油	人参　チンゲン菜　たけのこ　もやし しょうが　白菜　玉ねぎ　にんにく	696 29.2
3	木	○	きなこ揚げパン　ワンタンスープ インデアンポテト　くだもの	牛乳　きな粉　青海苔 豚肉	ﾊﾟﾝ油 ごま油 じゃがいも 砂糖　ウエーブワンタン	人参　チンゲン菜　生姜 にんにく もやし　白菜　ねぎ　くだもの	600 21.3
4	金	○	ごはん　さばの香味焼 冬瓜の旨煮　即席漬	牛乳　さば　豚肉　かつお節 塩昆布	米　砂糖　くず粉 ごま油	人参　小松菜　ねぎ　生姜　干ししいたけ 冬瓜　キャベツ　きゅうり	579 271
7	月	○	枝豆ちらし寿司　焼きししゃも 七夕汁　星空ゼリー	牛乳　油揚げ　むきえび　のり 卵　かつお節　ししゃも　粉寒天	米　砂糖　そうめん　米油 玉麸　三温糖	人参　オクラ　たけのこ　干ししいたけ 干ぴょう　蓮根　枝豆　大根　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	587 29.6
8	火	○	黒砂糖ﾊﾟﾝ　かわりサモサ ABCスープ	牛乳　ツナ　鶏肉　大豆 ダイスチーズ	パン　ぎょうざの皮　揚油 じゃがいも　小麦粉　米油	人参　小松菜　玉ねぎ　にんにく　生姜 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾎｰﾙｺｰﾝ　ﾊﾟｾﾘ	614 24.3
9	水	○	ごはん　鮭の黄金焼　　煮びたし 野菜たっぷりみそ汁	牛乳　さけ　みそ　油揚げ かつお節　わかめ	米　砂糖　じゃがいも マヨネーズ	人参　小松菜　ﾊﾟｾﾘ　生姜　もやし 大根　ごぼう　ねぎ	632 30.3
10	木	○	豚キムチ丼　トックスープ 枝豆	牛乳　豚肉　鶏肉　コチジャン	米　麦　砂糖　片栗粉 トック　米油　ごま油	人参　にら　にんにく　生姜 キムチ　ねぎ　キャベツ　玉ねぎ	626 24.2
11	金	○	ゆかりごはん　真珠団子 中華コーンスープ きゅうりの塩もみ	牛乳　豚肉　大豆　鶏肉 卵	米　もちごめ　片栗粉 砂糖　ごま油　油　パン粉	ゆかり　生姜　ねぎ　干ししいたけ にんにく　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　ﾎｰﾙｺｰﾝ　きゅうり	690 31.4
14	月	○	ミートソーススパゲッティー 小松菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ２年生がむいたとうもろこし	牛乳　豚肉　大豆　粉チーズ ベーコン	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ　砂糖 オリーブ油　油	人参　にんにく　生姜　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 小松菜　とうもろこし	678 29.3
15	火	○	シシジューシー ゴーヤチャンプル イナムドゥーチ＜郷土料理・沖縄＞	牛乳　豚肉　油揚げ　ベーコン 豆腐　卵　昆布　かつお節	米　砂糖　じゃがいも こんにゃく　油　ごま油	人参　ごぼう　もやし ゴーヤ　大根　ネギ　干ししいたけ	625 25.9
16	水	○	ﾚﾓﾝﾊﾞﾀｰﾄｰｽﾄ　　ボルシチ いんげんとｺｰﾝのｿﾃｰ　くだもの	牛乳　豚肉　大豆 生クリーム	パン　三温糖　バター 米油　じゃがいも　砂糖	人参　レモン　生姜　にんにく　玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ　ﾎｰﾙｺｰﾝ　さやいんげん くだもの	645 23.1
17	木	○	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽのｸﾘｰﾑｿｰｽがけ サウピ カンサラダ	牛乳　鶏肉　むきえび　大豆 生クリーム	米　小麦粉　じゃがいも 砂糖　ﾊﾞﾀｰ　米油、ごま油	人参　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	682 21.1
18	金	○	ミルクコーヒー　ｽﾊﾟﾆｯｼｭｽﾃｰｷ 丸パン　こふき芋　レタスｽｰﾌﾟ	ミルクコーヒー　生ｸﾘｰﾑ　ﾁｰｽﾞ 大豆　卵　鶏肉　ピザチーズ	ﾊﾟﾝ　パン粉 砂糖　米油　じゃがいも	人参　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　レタス えのきだけ　生姜	622 26.2

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。
牛乳は毎日あります。＊１８日はﾐﾙｸｺｰﾋとなります。

ご意見・ご要望・自慢料理など、お気軽に学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー Ｋｃａｌ	たんぱく質 ｇ	脂質 ｇ	カルシウム ｍｇ	鉄 ｍｇ	ビタミン ＡμｇＲＥ	ビタミン Ｂ1ｍｇ	ビタミン Ｂ2ｍｇ	ビタミン Ｃ　ｍｇ	食物繊維 ｇ	食塩 ｇ
7月の平均	635	26.3	20.3（28.7%）	337	2.5	226	0.31	0.44	16	4.9	2.4
学校給食摂取基準	640	24 13～28	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ 全体の25%～30%	350 380	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

（家庭数配布）