

7月の献立表

平成29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			エネルギー たんぱく質
				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	
3	月	○	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 もやしゆかりあえ	牛乳 厚揚げ 豚肉 かつお節(だし)	米 三温糖 片栗粉 米油	人参 ゆかり にんにく 生姜 玉ねぎ グリーンピース もやし 干しいだけ	598 25.6
4	火	○	五目あんかけ焼きそば ゆでとうもろこし <2年生とうもろこし皮むき>	牛乳 豚肉 いか ムキエビ うすらの卵 鶏がら(だし)	蒸し中華めん 砂糖 米油 ごま油	人参 青梗菜 生姜 にんにく たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜	606 28.2
5	水	○	セサミパン スパニッシュステーキ パセリポテト レタススープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ベーコン 鶏がら(だし) 生クリーム ピザチーズ	セサミパン パン粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米油	パセリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム えのきだけ レタス	637 28.2
6	木	○	わかめごはん いかのしらき揚げ たいびーえん 太平燕	牛乳 いか 豚肉 なた ムキエビ うすらの卵 鶏がら	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 米油 醤油 国産春雨	人参 青梗菜 生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 コーン	627 28.8
7	金	○	ちらし寿司 七塔汁 ワインゼリー 枝豆 <七夕献立> <3年生枝豆さやとり>	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ 昆布(だし) かつお節(だし)	米 砂糖 そろめん 米油 黒糖	人参 小松菜 干しいだけ 蓮根 かんぴょう ねぎ 枝豆 ナタデココ	564 20.5
10	月	○	ごはん 鉄火みそ 五目肉じゃが じゃことおかかのあえ物	牛乳 大豆 豚肉 さつまあげ じゃこみそ 粉がつお かつお節(だし)	米 三温糖 じゃがいも 米油 つきこん	人参 小松菜 玉ねぎ たけのこ 干しいだけ もやし	593 23.1
11	火	○	コーンごはん 鶏肉のマリアナソース ブロッコリーソテー キャベツスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏がら(だし)	米 片栗粉 砂糖 バター 醤油 米油	人参 ブロッコリー コーン 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ	672 28.3
12	水	シ	ミルクパン 鮭とじゃがいもの香り焼 ラタトゥイユスープ	ジョア 牛乳 鮭 鶏肉 鶏がら(だし) ピザチーズ	パン じゃがいも 米油 マヨネーズ	人参 赤ピーマン トマト缶 にんにく 玉ねぎ スキーマーズ なす	596 28
13	木	○	あぶたま丼 なすのみそ汁	牛乳 ちくわ 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐 みそ かつお節(だし)	米 三温糖 じゃがいも	人参 みつば 小松菜 玉ねぎ 干しいだけ なす	598 24.7
14	金	○	キムチチャーハン トックスープ くだもの	牛乳 豚肉 むきえび 鶏肉 卵 鶏がら(だし)	米 トック 米油	人参 さやいんげん 白菜キムチ ねぎ キャベツ 玉ねぎ くだもの	589 25.2
18	火	○	ごはん 鯖のおろしソースがけ どさんこ汁 きゅうりのさっぱり漬	牛乳 鯖 豆腐 みそ 昆布 わかめ かつお節(だし) 塩昆布	米 三温糖 じゃがいも バター	人参 大根 コーン ねぎ きゅうり	566 26.1
19	水	○	ししじゅーにんじんしりしり イナムドゥチ <沖縄郷土料理>	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 豆腐 豚骨(だし) かまぼこ かつお節(だし)	米 こんにゃく ごま 米油 ごま油	人参 大根 小松菜 干しいだけ もやし ねぎ	572 23.7
20	木	○	夏野菜カレー 福神漬 おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉寒天 鶏がら(だし)	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター ざらめ 米油	人参 かぼちゃ トマト にんにく 生姜 なす ズッキーニ 玉ねぎ 福神漬 もも缶	716 23.4

* 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。* 12日はジョアになります。

* 19日「食育の日」は、沖縄の郷土料理を作ります。

* ご意見などがありましたら、学校までおよせください。 担当 副校長 田中すみ子 栄養士 土屋康子

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				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
7月の平均	610	25.7	19.9(29.3%)	321	2.1	188	0.26	0.4	13	3.7	2.7
学校給食摂取基準	640	24 13~28	摂取1種 25%~30% 全体の	350 380	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5g未満

(家庭数配布)