

7月の献立表

平成24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		
2	月	○	豚キムチ丼 くだもの ひじきのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 とうふ ひじき	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	人参 ニラ 小松菜 にんにく ネギ しょうが 白菜 キムチ くだもの	629 24.8	
3	火	○	ごはん さばの文化干し 五目豆 すまし汁	牛乳 さば 大豆 とうふ	米 こんにゃく 砂糖 油	人参 れんこん ごぼう 小松菜 大根 干し椎茸 ネギ	637 25.6	
4	水	○	パンケーキ ゆでブロッコリー ボルシチ かたぬきチーズ	牛乳 生クリーム チーズ ベーコン 豚肉	バナナ じゃがいも 油 三温糖 バター	人参 ブロッコリー レモン しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	635 25.6	
5	木	○	ゆかりごはん 肉じゃが 野菜のおかかあえ くだもの	牛乳 豚肉	米 つきこん 油 じゃがいも 三温糖	人参 いんげん 小松菜 しょうが 玉ねぎ もやし くだもの	610 20.7	
6	金	○	ちらし寿司 焼きししゃも 七夕汁 星空ゼリー	牛乳 ししゃも 寒天 卵 油揚げ えび のり	米 砂糖 そうめん	人参 サヤ オクラ たけのこ 大根 かんぴょう 干し椎茸 れんこん	599 29.3	
9	月	○	きんぴらごはん いかの生姜焼き 枝豆 じゃがいもの味噌汁	牛乳 いか みそ	米 つきこん ごま 油 じゃがいも 三温糖	人参 いんげん ごぼう しょうが 枝豆 玉ねぎ しめじ ネギ	601 26.3	
10	火	○	八宝おこわ 大根の中華づけ もやしのスープ 2年生がむいたとうもろこし	牛乳 ぶたにく えび わかめ	米 もち米 砂糖 油 ごま油	人参 チンゲン菜 とうもろこし 干し椎茸 たけのこ もやし グリセロール 大根 きゅうり	595 26.2	
11	水	○	焼きうどん サーターアンダギー	牛乳 あおのり ぶたにく 卵	うどん 黒砂糖 油	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ	619 19.2	
12	木	○	コーヒーパーン ビーンズキッシュ ミニトマト リボンのスープ	牛乳 生クリーム チーズ ひよこ豆 バター 卵 豚肉	バナナ 小麦粉 油	人参 ピーマン ミント バター 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	699 29.2	
13	金	○	ごはん 豆腐とえびの旨煮 野菜のナムル くだもの	牛乳 豚肉 とうふ えび	米 三温糖 ぐず粉 片栗粉 砂糖 ごま 油	人参 チンゲン菜 小松菜 にんにく しょうが 筍 干し椎茸 白菜 玉ねぎ	601 24.5	
16	月		海の日					
17	火	○	シシジューシー ゴーヤチャンプル イナムドゥーチ	牛乳 豚肉 油揚げ ベーコン 豆腐 卵 昆布	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油	人参 ごぼう もやし ゴーヤ 大根 ネギ	624 24.1	
18	水	○	丸パン スペニッシュステーキ こふき芋 レタスのスープ	牛乳 生クリーム チーズ 豚肉 大豆 卵 鶏肉	バナナ パン粉 砂糖 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム しょうが えのきたけ レタス	637 28.2	
19	木	○	ごはん まぐろのかりんとがらめ 即席漬け 吉野汁	牛乳 まかじき 鶏肉 ちくわ とうふ	米 片栗粉 砂糖 ぐず粉 バター 油	人参 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり ネギ	597 28.2	
20	金	○	夏野菜のカレーライス 海藻サラダ お楽しみデザート	牛乳 生クリーム わかめ 豚肉 お楽しみデザート	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 かぼちゃ にんにく しょうが 玉ねぎ ナス セロリー キャベツ	786 21.5	

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。
20日(金)は、お楽しみデザートがです。冷たくて大人気のデザートです。お楽しみに！

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				食物繊維 g	食塩 g
						A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月の平均	634	25.2	20.8(29%)	353	2.3	292	0.49	0.59	40	5.8	2.6
学校給食摂取基準	660	20 13~28	摂取1材料 - 全体の25%~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5g未満

(家庭数配布)