



7月の献立

平成29年度 練馬区立光が丘春の風小学校

日曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
3月	牛乳 揚げパン ワンタンスープ 蒸しとうもろこし	きな粉 豚肉 牛乳(鶏ガラ)	ミルクパン 上白糖 ワンタンの皮 米油 ごま油 揚げ油	にんじん なら 生姜 にんにく 白菜 もやし ねぎ とうもろこし	667 25.5	<p>3(月) 蒸しとうもろこし</p> <p>東京都産のとうもろこしを、二年生が、皮むきます。</p> <p>7(金) 七夕汁</p> <p>七夕汁は、天の川に見立てたそうめんと、星形のかまぼこが入っています。</p> <p>19(水) 夏野菜カレー</p> <p>なす、かぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜を使ったカレーです。</p>
4火	牛乳 わかめごはん 白身魚のフライ ポイルキャベツ のっぺい汁	ホキ 鶏卵 鶏肉 牛乳 わかめ(かつお節)	米 小麦粉 パン粉 里芋 こんにゃく 竹輪ふ でん粉 揚げ油	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ	644 26.9	
5水	牛乳 ゆかりごはん 豚肉の生姜焼き 味噌汁 ごま和え	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 (かつお節)	米 じゃが芋 上白糖 白ごま	にんじん 小松菜 ほうれん草 生姜 セロリ キャベツ 玉葱 ねぎ もやし	633 26.9	
6木	牛乳 キムチチャーハン ごまポテト トックスープ	焼き豚 豚肉 牛乳(鶏ガラ)	米 上白糖 じゃが芋 もち 米油 白ごま ごま油 パター	にんじん パセリ なら ねぎ キムチ にんにく 干し椎茸 生姜 大根 もやし	632 22.2	
7金	牛乳 五目ご飯 大根浅漬け セタ汁 フルーツゼリー	油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 (かつお節)	米 上白糖 でん粉 そうめん 米油	にんじん ごぼう 干し椎茸 だけのご グリンピース 生姜 大根 胡瓜 えのきたけ パイン缶 蜜柑缶	596 22.6	
10月	牛乳 スパゲティミートソース 野菜サラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん トマト缶 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン缶	620 24.7	
11火	牛乳 コーンごはん 魚の西京焼き 豆腐のすまし汁 小玉すいか	鮭 味噌 豆腐 牛乳 わかめ (かつお節)	米	にんじん 小松菜 コーン缶 しめじ えのきたけ ねぎ 小玉すいか	585 27.3	
12水	牛乳 豚肉とごぼうのごはん ししゃもの南蛮揚げ ごまキャベツ 塩けんちん汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 ししゃも(かつお節)	米 こんにゃく 上白糖 でん粉 じゃが芋 米油 白ごま 揚げ油	にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ グリンピース キャベツ 大根 胡瓜	662 28.4	
13木	牛乳 麻婆なす丼 華風胡瓜 冬瓜スープ	豚肉 味噌 豆腐 鶏肉 牛乳 (鶏ガラ)	米 上白糖 でん粉 じゃが芋 ごま油 米油	にんじん なら にんにく 生姜 干し椎茸 だけのご ねぎ なす 胡瓜 大根 玉葱 冬瓜	663 27.4	
14金	牛乳 ひじきごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 豚汁 キャベツの即席漬け	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 味噌 豆腐 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ(かつお節)	米 こんにゃく でん粉 上白糖 じゃが芋 揚げ油 白ごま 米油	グリンピース にんじん キャベツ 胡瓜 ごぼう 大根 ねぎ	637 28.1	
18火	牛乳 ジャーチャー麺 フルーツパンチ	豆板醤 味噌 豚肉 牛乳 寒天缶(鶏ガラ)	中華めん 上白糖 でん粉 ごま油 米油 白ごま	にんじん ねぎ にんにく もやし 生姜 干し椎茸 だけのご 黄桃缶 胡瓜 蜜柑缶 パイン缶	769 25.8	
19水	コーヒー牛乳 夏野菜カレー・福神漬 キャロットソースサラダ	豚肉 コーヒー牛乳 生クリーム(鶏ガラ)	米 じゃが芋 中ざら糖 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん 南瓜 青ピーマン 生姜 玉葱 りんご なす 大根(福神漬) キャベツ 胡瓜 もやし コーン缶 にんにく	707 17.2	

7月の誕生日給食は14日(金)です。

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

7月7日は七夕です

《七夕とそうめん》 七夕にはそうめんを食べる風習があります。その由来は諸説あります。七夕発祥の中国では「索餅(さくべい)」という、そうめんのルーツであるお菓子を供えていたのが日本に伝来してそうめんになったのだ、織姫が機を織ることから、そうめんを糸に見立てているのだ、そうめんを天の川に見立てているのだ、などと言われています。

