

7月の献立表

平成29年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	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：体の調子を整える		
3	月	○	チキンカレー ツナドレサラダ	鶏肉 ツナ ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご もやし きゅうり	703kcal 21.3g	
4	火	○	キムチチャーハン 春雨スープ さくらんぼ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 麦 春雨 油 ごま	人参 青ピーマン 小松菜 にんにく 白菜 キムチ 葱 さくらんぼ	560kcal 18.8g	
5	水	○	鶏五目ごはん 焼きししゃも みそけんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	人参 筍 しめじ グリンピース ごぼう 大根 葱	580kcal 27.1g	
6	木	○	あしたばパン ポテトオムレツ キャベツと豆のスープ	ベーコン 鶏肉 たまご いんげん豆 牛乳	あしたばパン じゃがいも 油	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	558kcal 25g	
7	金	○	七夕ちらし 七夕汁 すいか	あなご たまご のり 鶏肉 牛乳	米 砂糖 そうめん ふ 油	人参 さやいんげん こまつな 葱 かんぴょう 干し椎茸 大根 すいか	556kcal 20.6g	
10	月	○	開校記念日					
11	火	ジョア	赤飯 鶏のからあげ 沢煮碗 冷凍パイ	ささげ 鶏肉 豚肉 ジョア	米 もち米 片栗粉 薄力粉 ごま 油	人参 小松菜 生姜 にんにく 大根 筍 葱 干し椎茸 カットパイ	631kcal 24.6g	
12	水	○	麦ごはん 生揚げのみそ炒め 海藻サラダ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油	人参 もやし きゅうり 生姜 干し椎茸 筍 葱 キャベツ にんにく	634kcal 24.7g	
13	木	○	ホットドッグ ジュリエンスープ とうもろこし	ウィンナー ベーコン 牛乳	ショートニングパン 砂糖 油	人参 さやいんげん セロリー 玉葱 キャベツ とうもろこし	585kcal 20.5g	
14	金	○	きびごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のすまし汁	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 きび 砂糖 ふ 片栗粉 バター	人参 青ピーマン 小松菜 キャベツ 玉葱 大根 えのきたけ しめじ	578kcal 29.9g	
17	月	○	海の日					
18	火	○	チキンライス 星形マカロニスープ メロン	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 マカロニ じゃがいも 油 バター	トマトジュース 人参 小松菜 にんにく 玉葱 マツタケ グリンピース キャベツ 豆	559kcal 18.2g	
19	水	○	枝豆ごはん 鯖の文化干し 肉豆腐	鯖の文化干し 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 油	人参 小松菜 枝豆 玉葱 しめじ	703kcal 34.9g	
20	木	○	ジャージャー麺 サイダーポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳 寒天	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 もやし にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり 缶詰(みかん・パイ・桃)	701kcal 25.8g	

みなさんがリクエストしてくれたメニューを紹介します。人気が高いメニューは、揚げパンやラーメンでした。

これからも、みなさんからのリクエストをお待ちしています！

サイダーゼリー、フルーツポンチ、こぎつねごはん、からあげ、ジャージャーめん
イカのマヨネーズやき、ダブルカレー、きなこパン、ABCスープ、しょうゆラーメン
みそラーメン、しおラーメン、あげパン、カレーライス、オレンジゼリー、ハンバーガー
かいそうサラダ、チーズいりサラダ、ビスキュイトースト、ラザニア

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

7月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	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	食塩相当量	
	kcal	g	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	
今月の平均	612	24.3	29%	325	2	222	0.33	0.48	21	3.9	3
摂取基準	640	24	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		140~420									