

7月の献立表

平成30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	
				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	たんぱく質	
2	月	○	ジャンバラヤ ABCスープ	豚肉 ウィンナー ベーコン 牛乳	米 麦 砂糖 マカロニ じゃがいも 油	トマトソース 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム セロリ キャベツ	579kcal 18.5g	
3	火	○	きびごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 実だくさん汁	鮭 みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 きび 砂糖 こんにゃく バター	人参 ビーマン 小松菜 キャベツ 玉葱 大根 葱 しめじ	573kcal 28.9g	
4	水	○	麦ごはん 四川豆腐 キャベツの昆布漬け	豆腐 豚肉 牛乳 塩昆布	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 人参 玉葱 きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 キャベツ	588kcal 23.3g	
5	木	○	ココアパン ポテトオムレツ 野菜といんげん豆のスープ	ベーコン 鶏肉 たまご 豚肉 いんげん豆 牛乳	ココアパン じゃがいも 油	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	573kcal 25.1g	
6	金	○	七夕ちらし 星麩のすまし汁 さくらんぼ	あなご たまご 海苔 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 麩 油	さやえんどう 小松菜 かんぴょう 干し椎茸 大根 葱 さくらんぼ 人参	546kcal 21.9g	
9	月	○	お赤飯 鶏の照り焼き 沢煮椀 冷凍パイ	ささげ 鶏肉 豚肉 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま	人参 小松菜 生姜 セロリ 大根 筍 葱 干し椎茸 冷凍パイ	611kcal 25.5g	
10	火	開校記念日						
11	水	○	豚キムチ丼 もやしナムル	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 たら 小松菜 にんにく 玉葱 キムチ 白菜 もやし	566kcal 21.7g	
12	木	○	ハムチーズトースト ミネストローネ とうもろこし	ハム いんげん豆 ベーコン ピザチーズ 牛乳	食パン じゃがいも 油 マカロニ	人参 トマト缶 にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし	581kcal 25.9g	
13	金	○	わかめとごまのごはん 焼きししゃも 五目煮	わかめ 鶏肉 牛乳 ししゃも	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま 油	人参 さやいんげん ごぼう 筍 干し椎茸	623kcal 26.1g	
16	月	海の日						
17	火	○	ボークカレー キャベツのマリネ	豚肉 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 キャベツ きゅうり	682kcal 20g	
18	水	○	ビビンバ もずくスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 もずく	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 もやし 葱 大根	562kcal 21.7g	
19	木	○	枝豆ごはん いかのマヨネーズ焼き 豚汁	いか みそ 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも マヨネーズ 油	人参 枝豆 生姜 ごぼう 大根 葱	629kcal 28g	
20	金	○	ミートスパゲティ サイダーポンチ	豚肉 ハルメザンチーズ 牛乳 寒天缶	スパゲティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 バター 油	人参 生姜 にんにく 玉葱 マッシュルーム 缶詰(みかん もも パインアップル)	690kcal 23.2g	

★ 都合により、食材や献立を変更することがあります。

みなさんからのリクエストを紹介します。

人気が高いメニューは、あげパンやサイダーゼリーでした。

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、からあげ、ジャージャーめん、海藻サラダ、厚焼きたまご
いかのマヨネーズ焼き、ダブルカレー、サイダーポンチ、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、マーボー豆腐

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	AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	600	23.8	29%	324	1.8	254	0.37	0.49	24	4	2.7
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170 140~420	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満