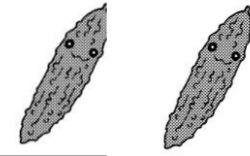


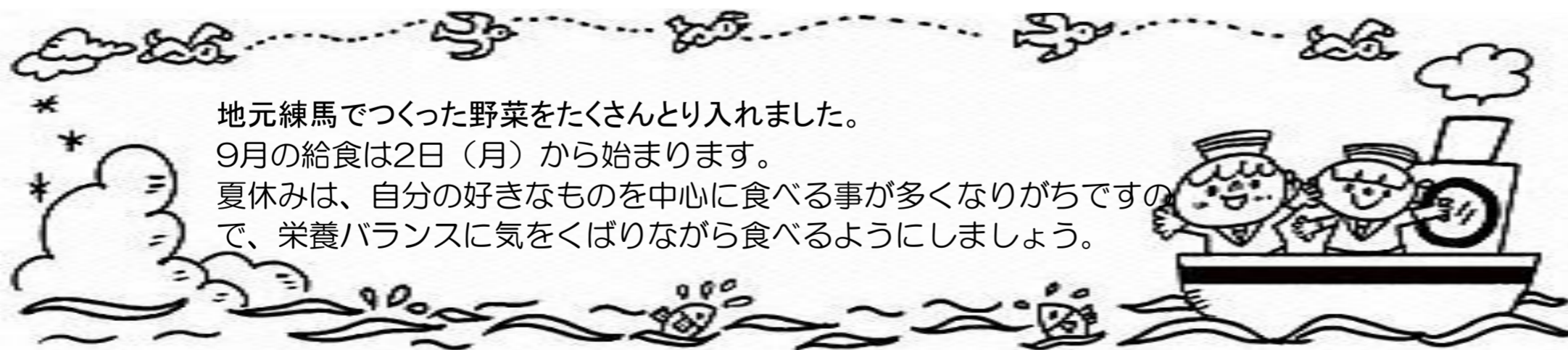
# 令和元年 7月 献立表



練馬区立光和小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	月		麦ご飯 シイタケとゴーヤのフリカケ 豆腐の中華煮 大根サラダ	豚肩肉 牛乳 木綿豆腐	精白米 麦 三温糖 ごま ごま油 でん粉 サラダ油	干しいたけ ゴーヤ にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ セロリー チンゲンサイ 大根 ブロッコリー スイートコーン缶詰	640 Kcal 24.8 g
2	火		かきあげ丼 キャベツとわかめのレモン酢 すまし汁 プチトマト	むきえび やきちくわ カットわかめ 木綿豆腐 牛乳	麦 精白米 薄力粉 でん粉 サラダ油 三温糖	人参 根深ネギ 玉ねぎ スイートコーン 春菊 キャベツ レモン 干しシイタケ 小松菜 プチトマト	654 Kcal 27.6 g
3	水		焼きそばパン カブのポトフ 小玉スイカ	豚肩肉 豚もも肉 あおのり 牛乳 ベーコン ソーセージ	コッペパン サラダ油 蒸し中華麺 大豆油 じゃがいも	人参 緑豆もやし セロリー にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ かぶ すいか	640 Kcal 25.3 g
4	木		きらきらピラフ 短冊サラダ そうめんスープ 七タゼリー <b>少し早い七夕献立</b>	ソーセージ 牛乳 鶏肉 もも 油揚げ なんと 寒天	精白米 麦 オリーブ油 バター 三温糖 ごま油 ごま そうめん ひやむぎ 上白糖	トマト缶詰 にんにく 玉ねぎ 人参 スイートコーン缶詰 赤ピーマン 青ピーマン 本しめじ 大根 胡瓜 根深ネギ 小松菜 クランベリージュース 温州みかん果実ジュース	621 Kcal 19.6 g
5	金		枝豆ごはん 豆腐とえびのうま煮 やさいの辛子和え <b>1年枝豆だし体験</b>	豚肩肉 豚小間切り 牛乳 むきえび 木綿豆腐	精白米 もち米 三温糖 しいりごま ごま油 じゃが芋でん粉 ぐずでん粉	枝豆 にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ ほんしめじ 人参 セロリー チンゲンサイ もやし 小松菜 きゅうり	656 Kcal 30.8 g
8	月		レタスチャーハン ワンタンスープ ゆでとうもろこし 華風きゅうり <b>2年生とうもろこし皮むき体験</b>	焼き豚 鶏卵 牛乳 豚挽き肉 なんと	麦 精白米 三温糖 ごま油 サラダ油 ワンタンの皮	根深ネギ 生しいたけ たけのこ レタス 赤ピーマン 生姜 人参 もやし 小松菜 スイートコーン きゅうり	640 Kcal 24.8 g
9	火		麦ご飯 さばのおろしやしき 五目金平 煮豆 わかめのすいもの	さば さつまあげ 金時豆 木綿豆腐 わかめ 真こんぶ 牛乳	麦 精白米 三温糖 ごま油 こんにゃく ごま	大根 ごぼう 人参 れんこん さやいんげん えのぎたけ 根深ネギ	688 Kcal 30.0 g
10	水		はちみつトースト カレーポークビーンズ フルーツサラダ	豚肩肉 いんげん豆 ソーセージ 生クリーム 牛乳	食パン バター はちみつ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー パセリ キャベツ 胡瓜 うんしゅうみかん パインアップル	665 Kcal 20.3 g
11	木		鶏肉のスープごはん 大豆のかりかり揚げ ナムル <b>暑い季節に美味しい南国風献立です。</b>	若鶏胸肉 鶏卵 わかめ 牛乳 黄大豆	麦 精白米 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 でん粉 さつまいも しいりごま	セロリー たけのこ 干しいたけ 根深ねぎ しょうが もやし 小松菜 人参	644 Kcal 28.6 g
12	金		青菜ご飯 さめの竜田揚げ 野菜のゴマ味噌 とうがんとワカメの清汁	牛乳 モウカサメ 米味噌 まこんぶ 鶏卵 わかめ	精白米 麦 ごま油 ごま でん粉 サラダ油 すりごま 三温糖	チンゲンサイ しょうが もやし 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 とうがん ほうれん草	644 Kcal 33.4 g
16	火		麦ご飯 焼きししゃも じゃがいものそぼろ 煮 小松菜の梅のりあえ	牛乳 子持ちシシャモ 豚挽き肉 焼きのり	精白米 麦 サラダ油 じゃがいも 三温糖 でん粉	生姜 人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ 梅干し	635 Kcal 23.2 g
17	水		チャンポンメン ブルーベリーマフィン 塩きゅうり <b>練馬区内のブルーベリー使用</b>	豚肩肉 焼きちくわ いが 牛乳 鶏卵	蒸し中華麺 ごま油 でんぶん 薄力粉 上白糖 バター サラダ油	にんにく しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ セロリー きくらげ 白菜 もやし ネギ たら ブルーベリー きゅうり	697 Kcal 25.4 g
18	木		ちくわとごぼうのごまだれ きゃべつの昆布 漬 小松菜と油揚げのみそ汁	焼きちくわ 牛乳 刻み昆布 煮干し 米みそ 油揚げ	麦 精白米 でん粉 三温糖 しいりごま ごま サラダ油	ごぼう 青ピーマン キャベツ きゅうり 人参 はつかだいこん 大根 小松菜	672 Kcal 25.0 g
19	金		ビーンズカレー 塩もみ野菜 すいかパンチ <b>1学期給食終了</b>	若鶏もも肉 大豆 レンズ豆 金時豆 牛乳	精白米 麦 サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 ゼラメ糖 上白糖 サイダー	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ セロリー りんご キャベツ きゅうり 大根 うんしゅうみかん パインアップル メロン すいか クランベリージュース	761 Kcal 21.6 g

学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



地元練馬でつくった野菜をたくさんとり入れました。  
9月の給食は2日（月）から始まります。  
夏休みは、自分の好きなものを中心に食べる事が多くなりがちですので、栄養バランスに気をくばりながら食べるようにしましょう。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
光和小7月平均	661	25.7	19.4	350	2.8	273	0.40	0.52	40	6.0	3.4
学校給食摂取基準	650	24.0	エネルギーの25~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0

(3・4年生 一人一食あたりの栄養所要量)