



7月のこんだて表



平成 28年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品	
1	金	○	ひじきと枝豆のご飯 鮭のガーリック焼き かぼちゃの味噌汁	鶏肉、油揚げ 鮭、白みそ、赤みそ ひじき、牛乳	米、こんにやく 砂糖、ひまわり油	にんじん、かぼちゃ、干しいたけ えだまめ、にんにく、だいこん 玉ねぎ	597 30.0 種実類	
4	月	○	タコライス もずくスープ 冷凍パン ☆沖縄料理☆	豚肉、絹ごし豆腐 粉チーズ、牛乳、もずく	米、砂糖 でんぷん、ひまわり油	にんじん、トマト缶詰、キャベツ にんにく、玉ねぎ、干しいたけ ねぎ、冷凍パン	586 24.1 小魚類	
5	火	○	シシジュシー ゴーヤチャンプル アーサ汁 ☆沖縄料理☆	豚肉、押し豆腐、たまご おかか、油揚げ、木綿豆腐 刻み昆布、牛乳、あおさのり	米、おおむぎ ひまわり油	にんじん、にら、にがうり もやし、だいこん、えのき ねぎ、しょうが	561 23.5 いも類	
6	水	○	ちらし寿司 セタ汁 フローズンヨーグルト ☆セタ献立☆	鶏肉、油揚げ、えび たまご、木綿豆腐 刻みのり、牛乳 フローズンヨーグルト	米、砂糖、そうめん 星形ふ、ひまわり油	にんじん、干しいたけ、ごぼう かんぴょう、えだまめ、ねぎ	642 23.1 野菜類	
7	木	○	はちみつレモントースト ジャーマンポテト 4年生 社会科見学 ひよこ豆のトマトスープ	ベーコン、鶏肉 ひよこまめ、牛乳	食パン、はちみつ 三温糖、じゃがいも マーガリン、ひまわり油	にんじん、こまつな、トマト缶詰 レモン汁、玉ねぎ、セロリ	618 20.2 豆製品類	
8	金	○	夏野菜カレーライス キャベツとベーコンのソテー	豚肉、ベーコン 生クリーム、牛乳	米、おおむぎ じゃがいも、小麦粉 砂糖、ひまわり油、バター	にんじん、トマト缶詰、青ピーマン にんにく、しょうが、玉ねぎ なす、ズッキーニ、セロリ キャベツ、とうもろこし	656 20.4 乳類	
11	月	○	丸パン タンドリーチキン レタスのスープ 冷凍りんご	鶏肉、ベーコン 牛乳、ヨーグルト	丸パン、マカロニ ひまわり油	にんじん、レモン汁、しょうが にんにく、玉ねぎ、しめじ レタス、セロリ、冷凍りんご	563 24.7 いも類	
12	火	○	たこめし 大豆とじゃこの揚げ煮 なすと生揚げの味噌汁	油揚げ、たこ、大豆 生揚げ、白みそ、赤みそ 牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、米白絞油 白いりごま	にんじん、しょうが、だいこん なす、ねぎ	577 26.2 野菜類	
13	水	○	ご飯 かつおの竜田揚げ 野菜と油揚げの炒め物 モロヘイヤのスープ	かつお、油揚げ 豚肉、牛乳	米、小麦粉、でんぷん 砂糖、米白絞油、ひまわり油	にんじん、モロヘイヤ、しょうが にんにく、もやし、だいこん 玉ねぎ	586 29.9 きのこ類	
14	木	○	ジャージャー麺 1年生皮むき体験 蒸しとうもろこし	豚肉、赤みそ 八丁味噌、牛乳	蒸し中華めん(卵無) 砂糖、でんぷん、ひまわり油 ごま油、すりごま	にんじん、もやし、きゅうり しょうが、にんにく、たけのこ 干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ とうもろこし	641 25.6 卵類	
15	金	○	チンジャオロースー井 チンゲンサイと春雨のスープ	たまご、豚肉、鶏肉 木綿豆腐、牛乳	米、砂糖、でんぷん はるさめ、ひまわり油	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん チンゲンサイ、しょうが、たけのこ ねぎ、しめじ	551 23.2 いも類	
18	月	海 の 日						
19	水	○	ご飯 じゃことおかかのふりかけ さばの文化干し けんちん汁	おかか、さば文化干し 豚肉、木綿豆腐、油揚げ 牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、じゃがいも 白いりごま、ひまわり油	にんじん、しょうが、ごぼう だいこん、ねぎ	647 28.5 果物類	
20	水	○	チリビーンズドック 鶏肉のカレーポトフ 果物(小玉スイカ)	豚肉、いんげんまめ ベーコン、鶏肉 ウインナー、牛乳	コッペパン、じゃがいも ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ キャベツ、小玉スイカ	646 25.8 魚介類	

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは20日(水)小玉スイカを予定しています。

学校給食摂取基準	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
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
7月の平均基準量	605	25	21.6(32)	321	2.0	250	0.43	0.56	23	3.9	2.9
摂取基準量	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
		18~32									



夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜はみずみずしくて栄養もたっぷりです。夏が旬の野菜には体を冷やす働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます！