



2013年
7
月
の
献
立

日	曜	牛乳	献立	主にからだの組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーkcal
				魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	月	○	麦ごはん 蒸し餃子 ピリ辛あえ ニラタマスープ	豚肉 卵	牛乳 わかめ	人参 なら	しいたけ 生姜 にんにく もやし きゅうり ねぎ キャベツ	米 麦 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも	油	806 30.0
2	火	○	たこ飯 春雨スープ きすの磯辺揚げ 塩きゅうり	たこ 卵 鶏肉 豆腐 油揚	牛乳 きす のり	人参 みつば 青梗菜	しいたけ ごぼう きゅうり	米 もち米 春雨 小麦粉 でん粉	油	758 33.4
3	水	○	ガーリックトースト くだもの 大豆シチュー アーモンドサラダ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	人参 小松菜 パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり もやし くだもの	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター マーガリン アーモンド	863 29.8
4	木	○	きびごはん 磯香あえ さんまのしょうが煮 かぶのみそ汁	さんま みそ 油揚	牛乳 のり	人参 かぶの葉 ほうれん草	生姜 もやし かぶ ねぎ	米 きび 砂糖 じゃがいも	油	912 35.2
5	金	○	コーンピラフ そうめんスープ 鶏肉のパーベキューソース セタゼリー	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン グリンピース リンゴ マッシュルーム 生姜 ねぎ にんにく パイン クランベリージュース	米 麦 砂糖 そうめん	油 バター	821 31.9
8	月	○	芽かぶごはん くだもの いかの焼きづけ けんちん汁	鶏肉 いか 油揚 豆腐	牛乳 めかぶ	人参	生姜 ごぼう 大根 ねぎ くだもの	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	820 42.0
9	火	○	丸パン もやしのごま酢 パンpinkンコロッケ レタススープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 青梗菜 かぼちゃ	玉ねぎ もやし レタス	パン 小麦粉 でん粉 じゃがいも パン粉 砂糖	油 ごま	823 35.1
10	水	○	きびごはん わかめときのこの煮びたし 魚の味噌マヨネーズ焼 青菜のみそ汁	鮭 みそ 豆腐 かつお節 油揚	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ えのき ねぎ	米 きび	油 マヨネーズ	758 37.0
11	木	○	麦ごはん ポークストロガノフ ビーンズスープ	豚肉 いんげん豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース	米 麦 砂糖 小麦粉 マカロニ	油 バター	933 35.6
12	金	○	冷やしうどん みそドレッシングサラダ 夏野菜のかき揚げ くだもの	えび いか 卵 みそ	牛乳	人参 おくら	コーン 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ きゅうり くだもの	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉	油	837 29.9
16	火	○	枝豆ごはん からしあえ さわらの西京焼 きくらげと豆腐のスープ	さわら みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	枝豆 キャベツ もやし 生姜 きくらげ ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉	油 ごま	806 39.9
17	水	○	麦ごはん 即席漬 トマト トンカツ あじフライ 冬瓜スープ	豚肉 卵 鰯 豆腐	牛乳	人参 なら トマト	きゅうり キャベツ とうがん えのき 生姜	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油	801 40.6
18	木	○	練馬スパゲティー かぼちゃ団子 もやしとコーンのサラダ	ツナ ベーコン	牛乳 のり	人参 かぼちゃ	大根 もやし きゅうり コーン	スパゲティー 砂糖 白玉粉 でん粉	油	839 30.8
19	金	○	マーボー丼 キャベツのおかかあえ すいかポンチ	豚肉 みそ 豆腐 かつお節	牛乳	人参 なら	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし みかん パイン 黄桃 すいか	米 麦 砂糖 でん粉	油	942 34.0

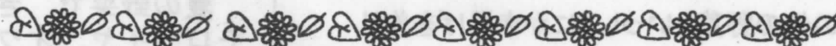
※ 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



夏休み
料理に挑戦!



トマト、きゅうり、枝豆、にがうり、オクラ、なす等の夏野菜が店頭をにぎわせている季節になりました。今は、栽培技術や輸入などにより1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができますが、旬にとれたもののほうが栄養が多くふくまれ、私たちの体にも合うようです。例えば、夏が旬の野菜には体内の余分な熱をさます効果があり、冬が旬の野菜には体を温める効果があります。もうすぐ長い夏休みに入ります、夏休みは給食がありません。みなさんの住んでいる練馬区内でとれた野菜や果物などを使って料理に挑戦してみたいはかがですか。



土用の丑の日



学校給食摂取基準	エネルギー		たんぱく質	脂質	鉄分	カルシウム	ビタミ			食塩	食物繊維
	kcal	g					mg	mg	mg		
7月平均	837	34.7	25.1	3.3	371	285	0.48	0.6	23	4	6.3
摂取基準	820	25~40	25	4	450	300	0.5	0.6	35	3	6.5

