

令和元年7月の献立表



練馬区立石神井中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え病気を予防に働く		主にエネルギーになる		エネルギー Kcal たんぱく質 g
		魚、肉、卵、豆、豆製品	小豆、乳類、海藻類	緑黄色野菜	きのこ類、その他の野菜、果実類	穀類、いも類、芋類	油脂類、発酵類	
1月	麦ごはん えのきとわかめのみそ汁 魚のさしみと焼き 野菜のわかめ炒め	さば、みそ、油あげ、とうろ	牛乳、わかめ	人参、小松菜	きのこ、わかめ、えのき、わかめ	米、麦、さや、わかめ	ごま	834 32.1
2火	たこめし くずもち じゃがいもと野菜のみそ汁	たこ、油あげ、豚肉、みそ、そば粉	牛乳	人参、小松菜、大根	しいたけ、ごぼう、大根、わかめ	米、麦、わかめ、わかめ、そば粉、小麦粉、黒砂糖	米油	860 31.0
3水	麦ごはん 揚げ揚げ野菜 じゃがいも五目煮、とうもろこしのみそ汁	ひ肉、大豆、とうろ、みそ	牛乳、昆布	人参、ほうろ、EDM、小松菜、大根	白のこ、しいたけ、わかめ、ごぼう、大根、わかめ	米、麦、わかめ、さや、小麦粉	ごま、米油	817 31.3
4木	枝豆ごはん いも団子汁 凍豆腐の卵とじ	ひ肉、凍豆腐、卵	牛乳、昆布	人参、ほうろ、大根	枝豆、白のこ、玉ねぎ、ごぼう、大根、わかめ	米、もち米、さや、わかめ、小麦粉	ごま、米油	825 31.0
5金	リストアーズサンド ツナサラダ セタそうめん しやもの天ぷら	ツナ	牛乳、しいも、チーズ	人参、ほうろ、人参	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、ホウレンソウ、わかめ	パン、ごぼう、さや、小麦粉	米油	828 33.2
8月	きびごはん 青菜のみそ汁 白身魚フライタタリソース 塩野菜	きび、卵、さば、みそ	牛乳	人参、ほうろ、小松菜	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、白菜、わかめ	米、麦、小麦粉、小麦粉	米油、エゴマ	889 32.5
9火	麦ごはん かぼちゃのいとし煮 さすのはさみ揚げ さめこ汁	ツナ、いし、とうろ、みそ	牛乳	かぼちゃ、人参	さす、わかめ、生椎、さめこ	米、麦、小麦粉、米粉、さや	米油	838 28.2
10水	しいたけごはん ひ肉豆オムレツ 野菜のみそ汁	ひ肉、豚肉、ひ肉、卵、しいたけ、みそ	牛乳	人参、大根、わかめ	しいたけ、ごぼう、わかめ、しいたけ、大根、生椎、わかめ	米、麦、さや、わかめ	米油	817 34.6
11木	ツナのホアンサンド もやしサラダ ABCマカロニスープ すいか	ツナ、わかめ、ひ肉、しんじゆ	牛乳	人参、ピーマン、小松菜	玉ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、すいか	パン、さや、わかめ、マカロニ	米油、ごま油、エゴマ	824 32.0
12金	麦ごはん 粉吹きいも さすのみそ汁 鯉のいし(ど)きのおろしソース	おし、ひ肉、しんじゆ、油あげ、わかめ、みそ、卵	牛乳、調理用牛乳	人参、小松菜	玉ねぎ、大根、わかめ、えのき、さす、わかめ	米、麦、小麦粉、小麦粉、わかめ	米油	825 34.2
16火	キムチチャーハン ワンタンスープ 目ざし 七干大根のナムル	豚肉、さると	牛乳、目ざし	人参、ニラ	わかめ、白菜、七干大根、キャベツ、きゅうり、ピーマン、生椎	米、麦、ワンタンの皮	ごま油、米油、ごま	800 30.3
17水	冷やし中華そば すいかパンチ	豚肉、みそ	牛乳	人参	もやし、ホウレンソウ、きゅうり、わかめ、キャベツ、ピーマン、すいか	中華そば、小麦粉、小麦粉	ごま油、米油	865 31.0
18木	麦ごはん えのきのみそ汁 カルピセリ 魚の蒲焼き 小松菜のおひたし	いわし、みそ、とうろ、油あげ	牛乳、わかめ、寒天	小松菜	白菜、もやし、えのき、わかめ、わかめ	米、麦、小麦粉、さや、カルピセリ	米油、ごま	835 31.7
19金	えんどう豆ごはん わかめスープ 夏野菜のカレー 野菜菜のフケもの	豚肉、大豆	牛乳、わかめ	人参、赤ピーマン、かぼちゃ、人参、人参、野菜菜	玉ねぎ、ピーマン、さす、大根、きゅうり、わかめ	米、玄米、小麦粉、わかめ、さや、小麦粉	米油、バター、ごま	864 27.5

食材料購入等の都合で献立を変更する場合があります。



生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	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
	Kcal	g	g	mg	mg	A	B1	B2	C	g
今月の平均	837	31.5	25.1	389	4.1	312	0.55	0.63	46	4.6
目標値基準	830	27~41.5	23~27.7	450	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5~6.5

予防のポイント



食事・睡眠をしっかりととり、体調を整える



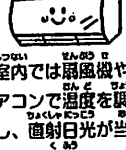
涼しい服装を心がける



こまめに水分をとる



日傘や帽子を使う



日陰を利用し、無理せず休憩する

室内では扇風機やエアコンで温度調節し、直射日光が当たらない工夫を