



# 7月のこんだて

平成25年度 練馬区立旭丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g	夕食で 補ってほ しい食品
				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		
1	月	○	手作りプラムジャムサンド フィッシュアンドチップス スコッチブロス	牛乳 ホキ たまご ベーコン (鶏がら)	ミルクパン グラニュー糖 米油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 押し麦	プラム レモン にんじん 玉ねぎ ピーマン パセリ (セロリ)	631 24.1	野菜類
2	火	○	ご飯のりの佃煮 肉じゃが 野菜のアーモンドみそあえ	牛乳 のり 豚肉 みそ (かつお節)	米 上白糖 米油 こんにやく じゃが芋 アーモンド	玉ねぎ にんじん さやいんげん もやし 小松菜	601 20.7	豆類
3	水	○	うな玉丼 ごまだれサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 うなぎ たまご (かつお節・昆布)	米 米油 上白糖 三温糖 ごま油 ごま	玉ねぎ ねぎ みつ葉 キャベツ きゅうり にんじん くだもの	625 24.6	小魚類
4	木	○	鮭ご飯 揚げ出し豆腐 磯ポテト 大根ときゅうりの梅じょうゆあえ	牛乳 鮭 豆腐 青のり かつお節 (かつお節)	米 ごま 片栗粉 米油 上白糖 じゃが芋	さやいんげん 大根 きゅうり にんじん 梅	621 21.0	乳類
5	金	○	☆七夕の献立☆ 練馬スパゲティ フレンチサラダ セブゼリー	牛乳 まぐろ のり 寒天	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米油 上白糖 ナタデココ	にんにく 大根 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ レモン バイン	613 21.7	芋類
8	月	○	ココアパン 夏野菜のトマトクリームグラタン くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム チーズ (鶏がら)	ココアパン オリーブ油 じゃが芋 米粉 バン粉	にんにく しょうが 玉ねぎ なす かぼちゃ マッシュルーム トマト ピーマン パセリ バジル くだもの (セロリ)	635 24.0	魚介類
9	火	○	わかめご飯 めばるのみそだれ焼き 五目金平 切干ときゅうりのごま酢あえ	牛乳 わかめ めばる みそ 豚肉 さつま揚げ	米 麦 上白糖 ごま ごま油 じゃが芋	ごぼう にんじん ピーマン 切干大根 きゅうり	601 25.2	乳類
10	水	○	☆お誕生日祝い☆ くあじゅうしい トマトと冬瓜の卵スープ サーターアングギー	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布 たまご (かつお節・昆布・鶏がら)	米 ごま油 上白糖 ごま 片栗粉 米油 小麦粉 黒砂糖 バター	にんじん しいたけ 葉ねぎ 玉ねぎ 冬瓜 トマト (セロリ)	637 19.9	豆製品類
11	木	○	四川豆腐丼 じゃこのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ (豚骨)	米 米油 上白糖 片栗粉 くず粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ テンゲン菜 キャベツ もやし さやいんげん (セロリ)	637 25.1	卵類
12	金	○	肉みそサラダうどん うずら煮卵 フルーツ白玉	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 (鶏がら)	うどん ごま油 上白糖 片栗粉 ごま 白玉団子	もやし きゅうり にんじん ミニトマト にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ みかん バイン もも (セロリ)	717 24.9	芋類
16	火	○	焼肉丼 春雨サラダ くだもの	牛乳 豚肉 わかめ	米 米油 上白糖 こんにやく 片栗粉 ごま油 春雨 三温糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ にら きゅうり もやし くだもの	609 20.6	卵類
17	水	○	☆セレクト給食☆ ビタハン タンドリーチキン ホイルキャベツ カラフルポテト フローズンヨーグルト/おかんシャーベット	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー 青大豆	ビタハン 米油 オリーブ油 じゃが芋	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ レモン キャベツ パセリ にんじん とうもろこし みかん	フローズン 638 みかん 609 フローズン 28.5 みかん 28.0	野菜類
18	木	○	卵雑炊 いかと大豆のかりんとう揚げ 蒸しとうもろこし (2年1組皮むき体験!)	牛乳 ホタテ たまご いか 大豆 (かつお節・昆布)	米 片栗粉 米油 上白糖 ごま	にんじん 玉ねぎ みつ葉 ねぎ しょうが とうもろこし	635 26.5	きのこ類
19	金	○	夏野菜カレーライス 枝豆	ミルクコーヒー 鶏肉 (豚骨・鶏がら)	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ なす ピーマン かぼちゃ トマト りんご 枝豆 (セロリ)	678 19.7	海藻類

※18日とうもろこし、19日枝豆は、練馬区の畑でとれたものを使用します。

	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 μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均(中学校)	633	23.3	20.0(28.4%)	322	1.8	273	0.29	0.46	17	3.7	2.4
学校給食摂取基準	640	24 18-32	20 15-25	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



☆ 保護者の方へ ☆  
 ◎ テーブルナブキン、マスク、ハンカチを毎日必ずもたせてください。  
 ◎ 学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は、**7月29日(月)**です。

★ 食料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。  
 ★ お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。  
 ★ 牛乳予定産地(7月) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、宮城県、秋田県、青森県。

おいしい夏野菜がたくさん出ましょ!

9月の献立表は、9月2日(月)に配付予定です。



グラタン、カレー、サラダなどに使います

9/2	月	○	シーフードカレーライス デザート	牛乳 鶏肉 いか (豚骨・鶏がら)	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん りんご	706 19.9	野菜類
-----	---	---	------------------	----------------------	------------------------	-------------------------------	-------------	-----