



# 7月のこんだて



平成26年度 練馬区立丘小学校

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	火		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 ジャが芋 片栗粉 小麦粉 押し麦	プラム にんじん 玉ねぎ ピーマン パセリ (セロリ)	639 23.5	野菜類
2	水		ごはん のりの佃煮 肉じゃが ばりばりサラダ	牛乳 豚肉 のり わかめ (かつお節)	米 こんにゃく ジャが芋 ワタンの皮 上白糖 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	661 20.7	豆類
3	木		焼き肉丼 春雨サラダ くだもの	牛乳 豚肉 わかめ	米 米油 上白糖 こんにゃく 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	626 20.9	卵類
4	金		鮭ごはん 揚げ出し豆腐 磯ポテト 三色野菜の和風ドレッシング	牛乳 鮭 豆腐 青のり (かつお節)	米 ごま 片栗粉 米油 上白糖 ジャが芋	さやいんげん 大根 きゅうり にんじん	603 20.2	乳類
7	月		七夕の献立 練馬スパゲティ フレンチサラダ 七夕ゼリー	牛乳 まくろ 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 バイン缶	613 21.7	芋類
8	火		わかめご飯 ホキの麦みそ焼き 五目金平 大根ときゅうりの梅じょうゆ和え	牛乳 わかめ ホキ みそ 豚肉 さつま揚げ かつお節	米 麦 上白糖 ごま ごま油 ジャが芋	ごぼう にんじん ピーマン 大根 きゅうり 梅	582 24.4	乳類
9	水		お誕生日祝いデー 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
10	木		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 ジャが芋 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)	662 24.5	魚介類
11	金		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 チンゲン菜 キャベツ もやし さやいんげん (セロリ)	641 25.2	卵類
14	月		5年1組 リクエスト給食	牛乳 豚肉 みそ 寒天 うずら卵 乳酸菌飲料 (鶏がら)	中華めん ごま油 上白糖 片栗粉	もやし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ みかん缶 バイン缶 もも缶 (セロリ)	709 26.0	芋類
15	火		うな玉丼 ごまだれサラダ	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	597 23.8	小魚類
16	水		卵雑炊 いかと大豆のかりんと揚げ 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	612 25.6	きのこ類
17	木		セレクト給食 ビタパン タンドリーチキン ホイルキャベツ カラフルポテト ミルクシューアイス/みかんシャーベット	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ワインナー 青大豆 アイスクリーム	ビタパン 米油 オリーブ油 ジャが芋	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 みかんシャーベット	シューアイス 602 みかん 609 シューアイス 27.8 みかん 28.0	野菜類
18	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 ジャが芋 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)	691 19.7	海藻類

食材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、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。

枝豆、キャベツ、きゅうりは区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。

今月は14日のほかにも、5年1組のリクエストのメニューを多く取り入れています。お楽しみに！

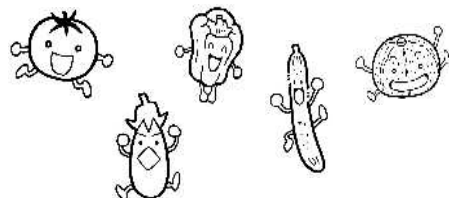
### 保護者の方へ

テーブルナプキン、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致します。  
今月の引き落とし日は、7月28日(月)です。

あ  
な  
つ  
ま  
れ  
さ  
！  
い

お店では1年中たくさんの野菜が売られています。トマトやきゅうり、ピーマン、かぼちゃなどの野菜は給食でもよく出ますが、本当は夏にとれる夏生まれの野菜です。

太陽の光をたっぷりあびて育った野菜は、夏の疲れをとったり、強い日ざしから肌をまもるはたらきがあります。今月は給食でもたくさんの夏野菜が登場します。味わって食べてくださいね。



	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	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(中学生)	634	23.1	19.9(28.2%)	312	1.7	187	0.27	0.45	16	3.8	2.5
学校給食摂取基準	640	24 18-32	20 18-25	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



「早寝早起き朝ごはん」  
運動シボルマーク