



7月のこんだて

平成27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	水		焼き肉丼 チョレギサラダ くだもの	牛乳 豚肉 のり	米 上白糖 こんにやく 片栗粉 三温糖 米油 ごま油	にんじん なら にんにくしょうが 玉ねぎ ねぎ きゅうり 大根 もやしりんごくだもの	575 21.3	豆類
2	木		昆布ごぼうご飯 とうもろこし 肉団子と冬瓜のスープ煮	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご 大豆 刻み昆布 (鶏がら)	米 上白糖 片栗粉 はるさめ じゃが芋 ごま ごま油	にんじん なら ごぼう ねぎ しょうが 玉ねぎ とうがんと とうもろこし (セロリ)	626 23.3	小魚類
3	金		ゆかりご飯 めばるのごまみそ焼き じゃが芋のハニーサラダ むらくも汁	牛乳 めばる みそ 鶏肉 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 上白糖 じゃが芋 はちみつ 片栗粉 ごま 米油	ゆかり にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき ねぎ とうもろこし	606 24.7	野菜類
6	月		4年1組 リクエスト給食	牛乳 まぐろ のり わかめ 寒天	スダゲティ 三温糖 ワンタンの皮 上白糖 オリーブ油 米油 ごま油	にんにく 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし みかん 缶 パイン缶 もも缶	678 23	卵類
7	火		七夕献立 枝豆ご飯 いかのかりんとう揚げ 天の川スープ 七夕ゼリー	牛乳 いか かまぼこ 寒天 (昆布・かつお節)	米 もち米 片栗粉 上白糖 そうめん 星型麩 ごま油 ごま 米油	にんじん ほうれん草 オクラ 枝豆 しょうが 玉ねぎ レモン パイン缶 ぶどうジュース	615 26.2	きのご類
8	水		なす入りマーボー丼 春雨サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ (豚骨)	米 麦 上白糖 片栗粉 はるさめ 三温糖 米油 ごま油 ごま	なら にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ なす きゅうり もやし (セロリ)	603 22.3	果物類 小魚類
9	木		わかめじゃこご飯 肉豆腐 ごまだれサラダ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 (かつお節)	米 麦 こんにやく 上白糖 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 ほうれん草 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	572 25	きのご類
10	金		ごまご飯 ししゃものカレー焼き じゃが芋の甘みそかけ けんちん汁	牛乳 みそ 豆腐 ししゃも (鯖節)	米 麦 小麦粉 じゃが芋 上白糖 こんにやく ごま 米油 ごま油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 れんこん ねぎ	633 20	野菜類
13	月		肉みそサラダうどん お好み揚げ	牛乳 豚肉 みそ いか えび かつお節 たまご (鶏がら)	うどん 上白糖 片栗粉 小麦粉 米油 米油 ごま油 ごま	にんじん ミントマト 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 キャベツ (セロリ)	666 26.8	豆類
14	火		きびご飯 ぎせい豆腐 五目金平 梅きゅうり 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご のり 豚肉 さつま揚げ	米 きび じゃが芋 上白糖 米油 ごま油	にんじん ビーマン 玉ねぎ しいたけ ごぼう きゅうり 梅 みかん	589 21.4	種実類
15	水		麦ご飯 白身魚の和風マリネ かぼちゃ入り豚汁 枝豆	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 麦 小麦粉 上白糖 こんにやく じゃが芋 米油 ごま油	にんじん 玉ねぎ ビーマン ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ 枝豆	662 28.3	海藻類
16	木		お誕生日お祝いデー & セレクト給食 胚芽コッペパン タンドリーチキン ボイルキャベツ カラフルポテト セレクトデザート	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン ウインナー 青大豆	胚芽コッペ じゃが芋 米油 オリーブ油	玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ にんじん とうもろこし パセリ	70-ズン714 70-ズン30.7 みかん650 みかん26.9	野菜類
17	金	ミルク コーヒー	夏野菜カレーライス グリーンフレンチサラダ	ミルクコーヒー 鶏肉 (豚骨・鶏がら)	米 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ なす ビーマン かぼちゃ トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし (セロリ)	704 18.2	種実類 きのご類

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

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。

牛乳予定産地(7月まで) 千葉県、群馬県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道。

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。7、8月の引き落とし日は、7月27日(月)、8月27日(木)です。



なつやさいで、げんきいっぱい!

お店では一年中たくさんの野菜が売っています。きゅうり、ピーマン、かぼちゃなどは、給食でもよく出る野菜ですが、本当は夏にとれる夏生まれの野菜です。太陽の光をあびて育った夏野菜は、強い日差しから肌を守り、夏の暑さをのりきるために必要な、ビタミン、ミネラルがたくさん入っています。

7月の給食は、夏野菜のメニューがたくさん登場します。献立表でぜひ、チェックしてみてくださいね。おいしくみずみずしい夏野菜で、暑い夏をのりきりましょう!



ぼくたち夏野菜は、夏のあつさから、からだを守ります!



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

	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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	634	23.9	19.0(27.3%)	328	2.0	209	37.00	0.50	29	4.1	2.5
学校給食摂取基準	640	24 18-32	24 18-25	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満