



7月のこんだて

平成28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	金	○	4年1組 リクエスト給食	牛乳 きな粉鶏肉 すりめ生クリーム (鶏がら)	コッペパン 上白糖 米油 粉糖 じゃが芋 三温糖 バター グラニュー糖	にんにく トマト にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり (セロリ)	581 24.1	豆類
4	月	○	くあじゅうしい むらくも汁 サーターアランダギー	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐 たまご 昆布 (かつお節・昆布)	米 上白糖 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 ごま油 ごま 米油 バター	にんにく 葉ねぎ ほうれん草 しいたけ 玉ねぎ ねぎ	645 20.6	野菜類
5	火	○	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 やまといも ごま油 ごま	にんにく ミノトマト 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	豆製品類
6	水	○	ご飯 ホキのむきそ焼き じゃが芋の金平 大根ときゅうりの梅じょうゆあえ	牛乳 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 じゃが芋	ごぼう にんにく ピーマン 大根 きゅうり 梅	586 24.5	乳類
7	木	○	☆ 七夕献立 ☆ ゆかりご飯 いかと大豆のかりんとう揚げ 天の川スープ 七夕ゼリー	牛乳 いか かまぼこ 大豆 寒天 (昆布・かつお節)	米 片栗粉 上白糖 そうめん 米油 ごま	ゆかり にんにく ほうれん草 オクラ しょうが 玉ねぎ レモン パイン缶	615 24.4	小魚類
8	金	○	焼き肉丼 みそ汁 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ みそ (かつお節・煮干)	米 上白糖 片栗粉 じゃが芋 米油 ごま油 こんにやく	にんにく 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ にら くだもの	610 23.1	卵類
11	月	○	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	にんにく 小松菜 ごぼう 大根 れんこん ねぎ	633 20	野菜類
12	火	○	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	にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ にら しいたけ なす きゅうり もやし (セロリ)	608 22.4	果物類 小魚類
13	水	○	昆布ごぼうご飯 肉団子と冬瓜のスープ煮 蒸しとうもろこし(2年1組皮むき体験)	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	にんにく にら ごぼう ねぎ しょうが 玉ねぎ とうがん とうもろこし (セロリ)	626 23.3	小魚類
14	木	○	☆ お誕生日お祝いデー&セレクト給食 ☆ 胚芽パン タンドリーチキン ポイルキャベツ カラフルポテト セレクトデザート	牛乳 鶏肉 ウインナー 青大豆 ヨーグルト フローズンヨーグルト	胚芽パン じゃが芋 米油 オリブ油	にんにく パセリ にんにく しょうが セロリ 玉葱 レモン とうもろこし キャベツ 夏みかんシャーベット	720 31.8 656 28	野菜類
15	金	○	わかめじゃこご飯 肉じゃが ぱりぱりサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 わかめ (かつお節)	米 麦 こんにやく じゃが芋 上白糖 ワンタンの皮 米油 ごま油	にんにく さやいんげん 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	618 22	きのこ類
19	火	○	きびご飯 ぎせい豆腐 筑前煮 くだもの	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 青のり (かつお節・昆布)	米 きび 上白糖 こんにやく 里芋 三温糖 米油	にんにく さやいんげん 玉ねぎ しいたけ たけのこ ごぼう れんこん くだもの	605 24.8	魚介類
20	水	○	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)	679 19.6	海藻類

- ★ 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。
- ★ お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。
- ★ 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 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。
- ★ 今月は、1日のほかにも、4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！



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!



ほくたち夏野菜は、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	B1 mg	B2 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	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満