



7月のこんだて

平成30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		
3	火	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ごまだれサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 上白糖 片栗粉 くず粉 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ キャベツ とうもろこし	613 24.8	小魚類
4	水	○	☆沖縄料理☆ くあじゅーしい 冬瓜とトマトの卵スープ サータアンダギー	牛乳 豚肉 かまぼこ たまご 昆布 (かつお節・昆布・鶏がら)	米 上白糖 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 ごま油 ごま 米油 バター	にんじん 葉ねぎ トマト しいたけ 玉ねぎ 冬瓜 (セロリ)	637 19.9	野菜類
5	木	○	ココアパン 夏野菜のクリームグラタン 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 じゃが芋 米粉 パン粉 オリーブ油	かぼちゃ トマト ピーマン パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ なす マッシュルーム くだもの (セロリ)	596 22.7	豆類
6	金	○	☆七夕献立☆ ご飯 いかのかりんとう揚げ 天の川スープ セタくり	牛乳 いか かまぼこ 寒天 (かつお節・昆布)	米 片栗粉 上白糖 焼きふ そうめん 米油 ごま	にんじん ほうれん草 オクラ しょうが 玉ねぎ レモン	607 24.8	きのこ類
9	月	○	わかめご飯 魚の麦みそ焼き きんぴらごぼう 梅きゅうり	牛乳 赤魚 みそ 鶏肉 わかめ	米 麦 上白糖 しらたき ごま ごま油	にんじん さやいんげん ごぼう きゅうり 梅	593 24.3	野菜類
10	火	○	きびご飯 かぼちゃコロッケ 磯の香あえ すまし汁	牛乳 大豆 豚肉 たまご 豆腐 かまぼこ のり (かつお節・昆布)	米 きび じゃが芋 小麦粉 パン粉 三温糖 米油	にんじん かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ	649 21	種実類 果物類
11	水	○	卵雑炊 お好み揚げ 蒸しとうもろこし	牛乳 ほたてが い たまご はんぺん えび かつお節 (かつお節・昆布)	米 片栗粉 小麦粉 山羊 米油	にんじん みつ葉 玉ねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし	612 21.8	海藻類
12	木	○	マーボーなす丼 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 春雨 三温糖 米油 ごま油 ごま	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 にら なす きゅうり キャベツ (セロリ)	611 22.3	果物類 小魚類
13	金	○	4年1組 リクエスト給食	牛乳 まぐろ のり わかめ 寒天	スバゲティ 三温糖 ワンタンの皮 上白糖 オリーブ油 米油 ごま油	にんじん にんにく 大根 キャベツ ごぼう	645 22.6	豆製品 類 きのこ類
17	火	○	ご飯 ししゃものカレー焼き みそポテト 味噌汁	牛乳 みそ 油揚げ みそ ししゃも (かつお節)	米 小麦粉 じゃが芋 上白糖 米油 ごま	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	689 22.1	卵類
18	水	○	☆お誕生日お祝いデー&セレクト給食☆ チキン照り焼きサンド ミネストローネ セレクトデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ヨーグルト (鶏がら)	ミルクパン はちみつ 片栗粉 じゃが芋 麦 米油	にんじん トマト ピーマン パセリ しょうが キャベツ セロリ にんにく 玉ねぎ 夏みかん (セロリ)	ヨーグルト 700 ヨーグルト 29.7 夏みかん 636 夏みかん 25.9	豆類
19	木	○	焼き肉丼 じゃが芋のハニーサラダ くだもの	牛乳 豚肉	米 上白糖 こんにゃく 片栗粉 さつま芋 はちみつ 米油 ごま油 米油	にんじん にら ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ くだもの	642 21.5	海藻類 魚介類
20	金	○	夏野菜のカレーライス ゆで枝豆	ミルクコーヒー 鶏肉 (鶏がら・豚骨)	米 じゃが芋 小麦粉 米油 バター	ピーマン かぼちゃ トマト にんにく しょうが なす 玉ねぎ りんご 枝豆 (セロリ)	679 19.6	種実類 きのこ類

- ★ 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、秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 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 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。
- ★ キャベツ、きゅうり、大根、玉葱、枝豆、とうもろこし(11日)、じゃが芋(10日から)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。



なつやさいで、ばんきいっばい!

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)	363	22.9	19(47.1%)	337	1.9	213	0.36	0.50	30	4.1	2.6
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