



7月のこんだて表



平成30年度練馬区立豊玉東小学校

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)	
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>ち、にく、ほね、は、ち、を、つくる</small> 血や肉、骨や歯をつくる	黄 <small>ねつ、ちから</small> 熱や力のもとになる	緑 <small>からだ、ちゅうし、との</small> 体の調子を整える		
2	月	○	たこめし	ツナ入り たまごや 卵焼き	ひじきのマリネ	モロヘイヤスープ	まだこ まぐろ缶 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 ごま 米油	にんじん モロヘイヤ 玉葱 干し椎茸 生姜 きゅうり もやし	596 28	
3	火	○	ねりま 練馬スパゲッティ		みそドレッシングサラダ	キャラメルポテト	まぐろ缶 みそ 牛乳 海苔	スパゲッティ 砂糖 さつまいも オリーブ油 米油 ごま油 バター アーモンド	だいこん葉 にんじん だいこん キャベツ もやし コーン	708 22.8	
4	水	○	ごはん	しろみさかな 白身魚の マリアナソース	ほうれんそうと コーンのソテー	じり いものこ汁	まだら みそ 豆腐 牛乳	米 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにやく 米油	ほうれんそう にんじん キャベツ コーン ねぎ	584 24.5	
5	木	○	むぎ 麦ごはん	なすマーボー豆腐	はるさめ 春雨サラダ	すいか	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油 ごま	にんじん にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ なす グリンピース もやし きゅうり 小玉すいか	616 21.9	
6	金	○	ちらしずし		たなぼたじり 七タ汁	おかかあえ	サイダー ゼリー	油揚げ 鶏肉 たまご かまぼこ かつお節 牛乳 粉寒天	米 砂糖 そうめん 焼きふ 米油 ごま ごま油	にんじん ほうれんそう れんこん 干し椎茸 玉葱 ねぎ きゅうり もやし バインアップル	583 19.8
9	月	○	ポテトピラフ	タンダーチキン		ミネストローネ		鶏肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも マカロニ バター 米油	赤ピーマン 青ピーマン にんじん トマト 玉葱 にんにく 生姜 セロリー キャベツ	638 22.7
10	火	○	えだまめ 枝豆ごはん	さけ こうみや 鮭の香味焼き	わふう 和風サラダ	とんじり 豚汁	鮭 みそ 牛乳	米 もち米 砂糖 じゃがいも ごま 米油	にんじん えだまめ にんにく 生姜 ねぎ もやし きゅうり ごぼう だいこん	585 28.1	
11	水	○	ごはん	わふうしおこうじ 和風塩麴 ハンバーグ	やさい 野菜のごま和え	しり かぼちゃのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 バン粉 でん粉 砂糖 ごま	にんじん こまつな かぼちゃ たけのこ ねぎ もやし 玉葱 えのきたけ	600 26.4	
12	木	○	こもく 五目あんかけ焼きそば		ねりまくん 練馬区産 茹でとうもろこし	あんじん 杏仁 フルーツ	豚肉 牛乳 粉寒天	中華めん 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 玉葱 とうもろこし バイン缶 黄桃缶 みかん缶	678 23.8	
13	金	○	むぎ 麦ごはん	まめ 豆あじの から揚げ	じゃが芋の カレー煮	もやしサラダ	豆あじ 豚肉 牛乳	米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油	にんじん 玉葱 グリンピース もやし キャベツ	635 23.3	
17	火	○	ふた 豚キムチ丼		わかめサラダ	とうがん 冬瓜のスープ	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん にら にんにく 生姜 玉葱 はくさい キムチ ねぎ もやし きゅうり 干し椎茸 とうが ん	574 21.3	
18	水	○	アーモンドトースト		チリコンカン	コーンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 牛乳	食パン 砂糖 薄力粉 マカロニ マーガリン アーモンド 米油	にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン	652 23	
19	木	○	食育の日：沖縄件の郷土料理				豚肉 豆腐 ベーコンかつお節 たまご 牛乳 刻み昆布 もずく		米 はるさめ でん粉 米油 ごま	にんじん にがうり もやし えのきたけ ねぎ	576 19.7
20	木	セ レ ク ト	練馬区産の野菜でカレーを作ります。				豚肉		米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油 バター	かぼちゃ 青ピーマン 赤ピーマン トマト にんじん 生姜 なす キャベツ コーン にんにく 玉葱	604 15.4

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

7/20はセレクトドリンクです。
何をえらびましたか？

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3, 4年生 ※1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	616	22.9	19.4	306	2	233	0.37	0.50	31	4.5	2.9
中学年	640	24.0	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