

7月のこんだて

平成26年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あか しょうひん 赤の食品	きいろ しょうひん 黄色の食品	みどりしょうひん 緑の食品	エネルギー (kcal)
				ち ほね ほ きんにく 血や骨や歯、筋肉をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだちようし 体の調子をととのえる	たんぱく質(g)
1	火	○	フィッシュバガー ミネストローネ カルピスゼリー	ほき たまご ベーコン とりにく いんげんまめ ゼラチン ぎゅうにゅう カルピス	パン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ さとう あぶら	にんじん トマト セロリ にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	651 31.2
2	水	○	ナシゴレン ソトアヤム シャキシャキサラダ	とりにく えび ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ビーフン じゃがいも あぶら マヨネーズ	にんじん ビーマン にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	616 23
3	木	○	ごはん 芋団子汁 鮪の味噌だれ おかかサラダ	とりにく けずりぶし かじきまぐろ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこでんぶん さとう ごま あぶら	にんじん こまつな だいこん ほししいたけ どんこ ねぎ しょうが きゅうり	613 28.6
4	金	○	スロッピージョー レンズまめスープ コンニャクサラダ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも こむぎこ こんにやく さとう あぶら バター	ピーマン トマト にんじん さやえん どう にんにく たまねぎ かい しょうが もやし きゅうり キャベツ	604 24.8
7	月	○	七目ごはん 七夕汁 竹輪二色揚げ	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ ぎゅうにゅう こんぶ あおのり	こめ さとう そうめん ふ こむぎこ あぶら	にんじん さやいんげん オクラ こまつな ごぼう ほししいたけ たけのこ ねぎ	601 25.8
8	火	○	ガーリックトースト ポークビーンズ ハニーサラダ	ぶたにく だいたい ぎゅうにゅう	パン じゃがいも はちみつ マーガリン あぶら	にんじん トマト ブロッコリー にんにく かい マッシュルーム たまねぎ キャベツ	634 25.5
9	水	○	冷やしつけ麺(ごまがり) ゆでとうもろこし	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	ラーメン さとう ごま ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく ねぎ とうもろこし	630 30.6
10	木	○	イチゴジャムサンド キャベツのスープ ポテトグラタン	ベーコン ぶたにく とりにく えび ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パン じゃがいも あぶら バター いちごジャム	にんじん かい キャベツ かい たまねぎ マッシュルーム	654 28
11	金	○	ごはん けんちん汁おから叩き ほうれん草のいそあえ	けずりぶし とうふ ぶたにく おから たまご ぎゅうにゅう チーズ のり	こめ おおむぎこんにやく さとう さといも じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ	662 25.1
14	月	○	夏野菜のカレー モヤシとコーンのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	さやいんげん かぼちゃ なす にんにく しょうが きゅうり もやし ほうれん草 たまねぎ	645 20.3
15	火	○	ごはん ピリ辛つくね汁 焼きシシャモ 糸寒天のナムル	けずりぶし とりにく たまご みそ とうふ ぎゅうにゅう ししゃも てんぐさ	こめ おおむぎ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんじん こまつな なら もやし ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく ほししいたけ しょうが	603 32
16	水	○	きなこトースト ひじきサラダ ポトフカレー風味	きなこ ベーコン とりにく だいたい ぎゅうにゅう ひじき	パン じゃがいも さとう マーガリン あぶら ごま ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	625 23.5
17	木	○	ごはん ひき肉とマニースープ ひまわり団子 おひたし ミトマト	けずりぶし ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ マロニー パンこ さとう ごまあぶら	にんじん なら さやいんげん トマト しょうが たけのこ もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ ほうれん草 キャベツ	613 26.9
18	金	○	ごはん むらくも汁 にぎすの南蛮漬 ナムル	けずりぶし とりにく とうふ たまご きすぎゅうにゅう こんぶ	こめ おおむぎ くずこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ キャベツ	628 29.9

*食材購入の都合等により、献立を変更することがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	627	26.8	20.6	358	2.5	275	0.49	0.58	36	5.7	2.6
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

1人一回あたり平均栄養摂取量《中学年》

*7月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉・埼玉	ほうれんそう	埼玉・群馬・茨城	こまつな	東京・埼玉
じゃがいも	長崎	もやし	栃木	キャベツ	練馬区
大根	宮城・青森・北海道	きゅうり	群馬・栃木	にんにく	青森・香川
ねぎ	茨城	ごぼう	青森	セロリ	長野
玉葱	群馬・香川	しょうが	高知	ビーマン	茨城
青梗菜	茨城・長野	なら	茨城・栃木	かぼちゃ	千葉・茨城
				米	25年産青森県つがるロマン
				卵	茨城
				豚肉	千葉・群馬
				鶏肉	宮崎・鳥取
				牛乳	千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城・青森
				いんげん	茨城・岩手

★今月のメニューから

- 2日 ナシゴレン インドネシア風のチャーンです。インドネシア語では「ナシ」は「ごはん」「ゴレン」は「フライ(炒める)」の意味です。
- ソトアヤム インドネシア風のスープです。「ソト」は「スープ」「アヤム」は「鶏肉」の意味です。
- 4日 スロッピージョー アメリカの独立記念日にちなみ、アメリカの家庭料理です。ミートソースを「ガーガー」にはさみます。
- 7日 七夕汁 そうめんを天の川に、星麩と卵を星に見立てます
- 9日 ゆでとうもろこし 練馬区産の朝取りとうもろこしを1年生に皮をむいてもらいます。
- 17日 ひまわり団子 肉団子にコーンをまぶし蒸します。ひまわりのお花に見立てます。