



7月の献立

平成27年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1	水	牛乳 ナシゴレン ソトアヤム お豆のフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 えび ひよこ豆	米 麦 ビーフン 砂糖 米油	にんじん ピーマン 赤ピーマン いんげん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	580 24.9	2(木) たこ飯 7月2日は半夏生。関西地方のある地域では、半夏生にたこを食べる習慣があります。それにちなんでたこ飯を作ります。 8(水) 茹で とうもろこし 練馬区内の畑でとれたとうもろこしを使用する予定です。旬のおいしさを味わいましょう。 10(金) スタミナ納豆丼 7月10日は「納豆の日」です。しょうが、にんにく、ねぎと一緒に豚ひき肉を炒め、ひきわり納豆を合わせて調理します。
2	木	牛乳 たこ飯 白肉じゃが ごましょうゆのおひたし	牛乳 たこ 豚肉 削り節	米 麦 砂糖 米油 こんにやく じゃがいも ごま	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース もやし ほうれんそう	622 24.3	
3	金	牛乳 スロッピージョ ベーコンと野菜のスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 チーズ レンズ豆 ベーコン	丸パン じゃがいも 米油	たまねぎ ピーマン にんじん トマトピューレ パセリ にんにく キャベツ みかん	580 25.2	
6	月	牛乳 麦ごはん 鮭のごまみそ焼き けんちん汁 和風サラダ	牛乳 鮭 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま こんにやく 米油 さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	602 28.0	
7	火	牛乳 夏ちらし 天の川汁 お星さまゼリー	牛乳 鶏肉 えび 鶏卵 豆腐 アガー	米 砂糖 焼き麩 そうめん 米油	にんじん オクラ れんこん 干しいたけ えだまめ ねぎ ほうれんそう たけのこ パイン(缶) ぶどうジュース	608 25.4	
8	水	牛乳 夏野菜のカレー 野菜のしょうがしょうゆあえ 茹でとうもろこし	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 米油	いんげん かぼちゃ しょうが にんじん にんにく たまねぎ なす キャベツ こまつな とうもろこし	675 21.9	
9	木	牛乳 黒砂糖パン ひまわり団子 トマトスープ くだもの(ジュースフルーツ)	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 ベーコン	黒砂糖パン 米油 じゃがいも でんぶん ごま油	たまねぎ 干しいたけ しょうが コーン トマト ピーマン ジュースフルーツ	614 27.7	
10	金	牛乳 スタミナ納豆丼 野菜のみそ汁 パリパリサラダ	牛乳 豚肉 みそ 納豆 油揚げ のり	米 麦 じゃがいも しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 米油	しょうが にんにく にんじん こまつな ねぎ もやし きゅうり キャベツ	638 25.3	
13	月	牛乳 ゆかりごはん ひじき入り卵焼き 根菜のごま汁 おかかあえ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ 削り節 ひじき	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ もやし きゅうり	619 26.4	
14	火	牛乳 ジャンバラヤ 白いんげん豆と野菜のスープ パインゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー 白いんげん豆 アガー	米 麦 じゃがいも 米油 砂糖 バター	にんにく しょうが にんじん ピーマン こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ パインジュース	607 20.2	
15	水	牛乳 ごまごはん にぎすの南蛮漬け むらくも汁 ナムル	牛乳 にぎす 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 でんぶん 砂糖 ごま 米油	こまつな にんじん ねぎ 干しいたけ もやし	666 30.7	
16	木	牛乳 まめわかごはん じゃがいもと生揚げの煮物 野菜のごまあえ	牛乳 大豆 生揚げ わかめ	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも 米油 ごま	にんじん いんげん たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	596 22.2	
17	金	牛乳 ジャージャーめん フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 寒天(缶)	中華めん 砂糖 でんぶん 上白糖 米油 ごま油	にんじん もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	648 24.8	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください

★その他の献立を紹介します★

- 1日(水) ナシゴレン : インドネシア風のチャーハンです。「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。
- 3日(金) スロッピージョ : 7/4のアメリカ独立記念日にちなんで、アメリカの家庭料理を作ります。ミートソースとチーズをパンにはさみます。
- 7日(火) お星さまゼリー : 夜空の星をイメージしたゼリーです。夜空に見立てたぶどうゼリーの中に、星形のパイナップルを浮かべます。
- 9日(木) ひまわり団子 : 肉団子にコーンをまぶし、ひまわりのお花に見立てます。

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				
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
7月分平均	620	25.2	18.5(26.8%)	339	2.5	281		0.43		0.55		33		6.7	3.0
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

<7月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県 茨城県	セロリ	長野県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	いんげん	千葉県 岩手県	とうもろこし	練馬区 群馬県
にんじん	千葉県 埼玉県	もやし	栃木県	さといも	宮崎県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	兵庫県 群馬県	きゅうり	群馬県	トマト	千葉県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県 群馬県 宮崎県	ねぎ	茨城県 栃木県	だいこん	青森県 山形県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
キャベツ	練馬区 茨城県	こまつな	埼玉県 東京都	ほうれんそう	埼玉県 東京都	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県
なす	群馬県 高知県	かぼちゃ	神奈川県 茨城県	れんこん	茨城県		