



7月の献立

令和元年度 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 月 | 牛乳 チンジャオロースー丼 にらたまスープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 | 米 麦 米油 でんぷん 砂糖 | にんにく しょうが にんじん たけのこ にら 干しいたけ ピーマン | 579 26.2 | <p>4(木) ジャンバラヤ ~世界の料理~ ☆アメリカ☆</p> <p>アメリカ独立記念日に合わせてアメリカ南部の料理、ジャンバラヤを作ります。</p> <p>8(月) 冬瓜と チンゲン菜の スープ</p> <p>冬瓜と書いて「とうがん」と読みます。「冬」の字がある野菜ですが、旬は夏です。薄く切ってスープに入れます。</p> <p>17(水) 茹で とうもろこし</p> <p>練馬産のとうもろこしを茹でます。1年生が皮むきをする予定です。</p> |
| 2 火 | 牛乳 きんぴらごはん 鮭の照り焼き 豆腐団子汁 | 牛乳 豚肉 鮭 鶏肉 豆腐 | 米 麦 米油 砂糖 さといも 白玉粉 | ごぼう しょうが にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな | 588 30.1 | |
| 3 水 | 牛乳 バジルトースト 鶏ブラウンシチュー くだもの(メロン) | 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム | 食パン バター 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 | にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム メロン | 580 19.9 | |
| 4 木 | 牛乳 ジャンバラヤ 豆入りコーンスープ コールスロー | 牛乳 豚肉 ベーコン ウィンナー 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム | 米 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン キャベツ | 654 24.2 | |
| 5 金 | 牛乳 夏ちらし 天の川汁 オレンジゼリー | 牛乳 鶏肉 えび 豆腐 アガー | 米 砂糖 焼きふ そうめん | 干しいたけ にんじん れんこん えだまめ ねぎ たけのこ ほうれんそう オレンジジュース | 578 23.5 | |
| 8 月 | 牛乳 わかめとごまのごはん ひまわり団子 冬瓜とチンゲン菜のスープ | 牛乳 わかめ 豚肉 鶏卵 鶏肉 | 米 麦 ごま パン粉 ごま油 春雨 | ねぎ たまねぎ 干しいたけ しょうが コーン にんじん とうがん チンゲン菜 | 614 24.3 | |
| 9 火 | 牛乳 なすとトマトのスパゲティ じゃがいものハニーサラダ | 牛乳 豚肉 粉チーズ | スパゲティ 米油 オリーブ油 じゃがいも はちみつ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト トマト(缶) トマトピューレ なす キャベツ | 654 23.3 | |
| 10 水 | 牛乳 豆腐の中華煮丼 春雨サラダ くだもの(冷凍みかん) | 牛乳 豚肉 えび 豆腐 | 米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨 | にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい ねぎ もやし きゅうり みかん | 649 26.3 | |
| 11 木 | 牛乳 黒砂糖パン ベーコンとポテトのキッシュ パミセリスープ | 牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏卵 チーズ 豚肉 | 黒砂糖パン 米油 じゃがいも パミセリ | たまねぎ ピーマン にんにく しょうが にんじん キャベツ | 628 25.7 | |
| 12 金 | 牛乳 麦ごはん さば揚げ煮 すまし汁 野菜のごま酢あえ | 牛乳 さば 豆腐 わかめ | 米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま | しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ えのきたけ キャベツ もやし | 640 27.5 | |
| 16 火 | 牛乳 大豆入りひじきごはん 野菜チップ じゃがいものみそ汁 | 牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 みそ | 米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも | にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ たまねぎ こまつな ねぎ | 568 20.3 | |
| 17 水 | 牛乳 夏野菜カレー 茹でとうもろこし わかめサラダ | 牛乳 豚肉 ヨーグルト わかめ | 米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖 | にんにく しょうが たまねぎ なす さやいんげん かぼちゃ とうもろこし もやし にんじん きゅうり | 644 19.7 | |
| 18 木 | 牛乳 切り干しごはん ししゃもの南蛮漬け 白肉じゃが | 牛乳 油揚げ ししゃも 豚肉 | 米 麦 米油 でんぷん 砂糖 こんにゃく じゃがいも | 切干だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ グリンピース | 660 26.9 | |
| 19 金 | 牛乳 担々めん うずら煮たまご くだもの(すいか) | 牛乳 豚肉 みそ うずら卵 | 中華めん 米油 砂糖 ごま ごま油 | にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ もやし たまねぎ ねぎ すいか | 638 24.1 | |

※ 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。

| 栄養素 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミン | | | | | 食物繊維 | 食塩 | | |
|-------|-------|----------------------|----------------------|-------|--------|-----|------|------|------|----|-------|-------|----|----|---|
| | kcal | g | g | mg | mg | mg | A | μgRE | B1 | mg | B2 | mg | C | mg | g |
| 7月分平均 | 620 | 24.4(15.8%) | 20.0(29.1%) | 324 | 97 | 2.1 | 277 | 0.39 | 0.52 | 28 | 4.5 | 2.8 | | | |
| 摂取基準 | 650 | 摂取エネルギー 全体の13~20% | 摂取エネルギー 全体の20~30% | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0以上 | 2.0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 | こまつな | 東京都 埼玉県 | とうもろこし | 練馬区 茨城県 |
| しょうが | 高知県 | セロリ | 茨城県 長野県 | キャベツ | 練馬区 愛知県 | メロン | 千葉県 山形県 |
| にんじん | 千葉県 青森県 北海道 | ねぎ | 茨城県 | だいこん | 練馬区 北海道 青森県 | すいか | 山形県 |
| たまねぎ | 兵庫県 群馬県 | もやし | 栃木県 | えのきたけ | 長野県 新潟県 | 米 | 青森県産「つがるロマン」 |
| ごぼう | 青森県 宮崎県 | きゅうり | 群馬県 埼玉県 | チンゲン菜 | 茨城県 | 鶏卵 | 茨城県 |
| いんげん | 千葉県 埼玉県 | れんこん | 千葉県 茨城県 | かぼちゃ | 茨城県 | 豚肉 | 茨城県 群馬県 埼玉県 |
| なす | 埼玉県 群馬県 茨城県 | はくさい | 長野県 | ほうれんそう | 群馬県 栃木県 | 鶏肉 | 宮崎県 鳥取県 青森県 |
| とうがん | 岡山県 | ピーマン | 茨城県 宮崎県 | トマト | 北海道 青森県 | 牛乳 | 東京都 群馬県 山梨県 岩手県 秋田県 茨城県 青森県 |