



7月献立表

令和4年度 練馬区立豊玉南小学校

| 実施日 日 曜 | 献立名 | 主な材料名 | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) *中学年 | 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) | | |
| 1 金 | 牛乳 シーフードピラフ 鶏肉と大豆のトマトソース煮 ポテトベーコンソテー | ベーコン えびいか 牛乳 とり肉 大豆 生クリーム | 米 麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ジャガ芋 | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリ トマトピューレ パセリ | 606 17.2 | 4日(月) ・ひまわり団子 肉団子の周りにとうもろこしをまぶして蒸した、ひまわりをイメージした肉団子です。  7日(木) ☆七夕献立 そうめんでの川の川をイメージしたすまし汁や、フルーツを入れた夏らしいゼリーを作ります。 12日(火) ・夏野菜カレー 素揚げしたなす、かぼちゃを入れて、いつものカレーよりも色々な種類のスパイスを使って作る夏バージョンのカレーです。 13日(水) ~世界の味めぐり~ 「韓国」 肉や野菜を炒めて、コチュジャン(韓国みそ)などで味付けをした料理です。  14日(木) ~世界の味めぐり~ 「インドネシア」 ナシゴレンとは、インドネシア風チャーハンです。ソトアヤムは、鶏肉のスープです。  |
| 4 月 | 牛乳 わかめとじゃこのごはん ひまわり団子 とうがんとチンゲン菜のスープ くだもの(冷凍みかん) ☆旬の食材「とうがん」 | わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 卵 とり肉 | 米 麦 パン粉 ごま油 春雨 | ねぎ たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン にんじん とうがん チンゲンサイ みかん | 612 18.0 | |
| 5 火 | 牛乳 カレーピラフ スペイン風オムレツ 野菜スープ | とり肉 牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 | 米 麦 米ぬか油 ジャガ芋 | たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム パセリ セロリ キャベツ | 580 18.1 | |
| 6 水 | 牛乳 枝豆ごはん にぎすの南蛮漬け 五目うま煮 ☆旬の食材「枝豆」 | 牛乳 にぎす 豚肉 大豆 | 米 もち米 片栗粉 砂糖 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 | 枝豆 ねぎ 生姜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん | 642 17.3 | |
| 7 木 | 牛乳 夏ちらし 天の川汁 セタフルーツゼリー ☆七夕献立 | 油揚げ 卵 豚ひき肉 のり 牛乳 豆腐 アガー | 米 砂糖 米ぬか油 焼きふ そうめん | 干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 生姜 だけのこ ほうれん草 ねぎ みかん 缶 バインアップル缶 桃缶 | 547 15.7 | |
| 8 金 | 牛乳 ミルクパン 白身魚の香草パン粉焼き コーンポテト ラタトゥイユスープ ☆旬の食材「スッキーニ・なす」 | 牛乳 ホキ とり肉 | ミルクパン 米ぬか油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ジャガ芋 バター | にんにく パセリ粉 コーン ズッキーニ なす たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト缶 | 572 19.2 | |
| 11 月 | 牛乳 大豆入りひじきごはん 野菜チップ 生揚げの吹き寄せ | とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 豚肉 厚揚げ | 米 麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 | にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース | 622 18.1 | |
| 12 火 | 牛乳 夏野菜カレー 和風じゃこサラダ 蒸しとうもろこし | 豚肉 ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ | 米 麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 白ごま 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん 小松菜 にんじん きゅうり とうもろこし | 636 13.9 | |
| 13 水 | 牛乳 タッカルピ丼 白いんげん豆と野菜のスープ ☆世界の味めぐり「韓国」 | とり肉 みそ 牛乳 ベーコン いんげん豆 | 米 麦 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 白菜 小松菜 | 624 14.7 | |
| 14 木 | 牛乳 ナシゴレン ソトアヤム くだもの(小玉すいか) ☆世界の味めぐり「インドネシア」 | とり肉 えび 牛乳 | 米 麦 米ぬか油 ビーフン | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ビーマン赤ビーマン キャベツ すいか | 537 18.0 | |
| 15 金 | 牛乳 麦ごはん さば揚げ煮 切り干しときゅうりのごま酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳 さば 豆腐 みそ わかめ | 米 麦 砂糖 片栗粉 白ごま ジャガ芋 | 生姜 切干大根 きゅうりにんじん たまねぎ ねぎ | 626 17.4 | |
| 19 火 | 牛乳 ジャージャーめん サイダーボンチ | 豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天 | 中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 サイダー | にんじん もやし きゅうりにんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん缶 バインアップル缶 桃缶 | 580 15.8 | |

※ 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ので、ご了承ください。(12回)

★ 1日：6年生は移動教室のため、給食はありません。

1日3回の食事を規則正しくしよう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないと、生活リズムがくずれたり、お菓子を食べすぎたりしやすくなります。そうすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

カルシウムをとろう!


カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 切り干し大根
小松菜などの青菜 小魚 干しエビ

栄養のバランスを考えよう!

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + **主菜** (主に体をつくるもとになる食品) + **副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品) + **果物・乳製品**



ご飯・パン・めん類 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

| 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 | g |
| 7月分平均(中学年) | 600 | 25.4(16.9%) | 20.6(30.8%) | 332 | 92 | 2.4 | | 276 | 0.38 | 0.53 | | 30 | | 7.3 | | 2.8 |

<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 | ごぼう | 宮崎県 熊本県 | こまつな | 埼玉県 東京都 | ズッキーニ | 群馬県 |
| しょうが | 高知県 | ビーマン 赤ビーマン | 茨城県 | キャベツ | 練馬区 愛知県 | くだますいか | 山形県 |
| たまねぎ | 群馬県 淡路島 | もやし | 栃木県 | とうもろこし | 練馬区 愛知県 | 米 | 青森県産「つがるロマン」 |
| にんじん | 青森県 千葉県 | なす | 群馬県 埼玉県 東京都 | 白菜 | 長野県 | 鶏卵 | 茨城県 |
| セロリ | 長野県 | かぼちゃ | 茨城県 | れんこん | 茨城県 | 豚肉 | 茨城県 群馬県 埼玉県 |
| じゃがいも | 長崎県 鹿児島県 茨城県 | ねぎ | 青森県 | チンゲンサイ | 千葉県 茨城県 | 鶏肉 | 宮崎県 鳥取県 青森県 |
| さやいんげん | 千葉県 | きゅうり | 群馬県 | とうがん | 岡山県 神奈川県 | 牛乳 | 東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県 |