家庭数配布

７月こんだて表

平成28年度　練馬区立中村小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
1	金	○	枝豆ごはん　トマト 西京焼　野菜のからしあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳　さわら みそ　わかめ	米　もち米　砂糖 ごま　じゃがいも	小松菜　人参　枝豆　トマト キャベツ　玉ねぎ　もやし	エネルギー たんぱく質	607 kcal 25.5 g
4	月	○	かき揚げ丼　冬瓜スープ ひじきのいり煮	牛乳　卵　ひじき　豆腐 えび　いか　油揚げ	米　麦　さつま芋　砂糖 小麦粉　こんにゃく でん粉　菜種油　米油	人参　ピーマン　玉ねぎ にら　えのきたけ　コーン さやいんげん　とうがん	エネルギー たんぱく質	676 kcal 23.9 g
5	火	○	スパゲティーミートソース キャベツとわかめのレモン酢 果物	牛乳　豚肉 チーズ　わかめ	スパゲティー　砂糖 オリーブ油　小麦粉 菜種油　米油	人参　トマト　にんにく 生姜　玉ねぎ　キャベツ レモン　くだもの	エネルギー たんぱく質	644 kcal 29.7 g
6	水	○	青菜ごはん 魚の辛味焼　なすのみそ汁 きゅうりの香りづけ	牛乳　さわら みそ　油揚げ	米　麦　じゃがいも ごま　ごま油　砂糖	チンゲン菜　パセリ　人参 ねぎ　にんにく　生姜　なす きゅうり　玉ねぎ　もやし	エネルギー たんぱく質	584 kcal 23.5 g
7	木	○	キラキラピラフ 小松菜とコーンのソテー そうめんスープ　七夕ゼリー	牛乳　わかめ　豆腐 えび　ベーコン ソーセージ　粉寒天	米　麦　そうめん バター　砂糖 菜種油　米油	人参　玉ねぎ　小松菜　ねぎ ほうれん草　コーン　パイン マッシュルーム　ピーマン クランベリージュース	エネルギー たんぱく質	645 kcal 20.7 g
8	金	○	ツナトースト ミネストローネスープ フレンチサラダ	牛乳　鶏肉　いんげん豆 ツナ　ベーコン	食パン　砂糖　じゃがいも マヨネーズ　菜種油　米油	人参　パセリ　玉ねぎ　白菜 トマト　キャベツ　セロリー きゅうり　もやし　にんにく	エネルギー たんぱく質	670 kcal 26.6 g
11	月	○	ひじきごはん　トマト ししゃものみりん焼 けんちん汁	牛乳　鶏肉　油揚げ ししゃも　ひじき　豆腐	米　麦　こんにゃく　砂糖 じゃがいも　菜種油　米油	人参　トマト　ごぼう 大根　ねぎ	エネルギー たんぱく質	602 kcal 26.2 g
12	火	○	コッペパン　フルーツサラダ なすのグラタン	牛乳　豚肉 チーズ　生クリーム	コッペパン　マカロニ パン粉　小麦粉　砂糖 バター　菜種油　米油	なす　トマト　きゅうり　パセリ　キャベツ　玉ねぎ　にんにく　みかん パイン　干しぶどう	エネルギー たんぱく質	654 kcal 24.8 g
13	水	○	麦ごはん　のりの佃煮 じゃがいものそぼろ煮 ごま酢あえ	牛乳　豚肉　ちくわ　のり	米　麦　じゃがいも ごま　砂糖　でん粉 こんにゃく　菜種油　米油	人参　玉ねぎ　きゅうり　もやし　生姜 グリンピース	エネルギー たんぱく質	614 kcal 20.7 g
14	木	○	きびごはん いわしのかばやき 切り干大根の含め煮 ふとほうれん草のすまし汁	牛乳　油揚げ いわし　わかめ	米　きび　でん粉 ごま　砂糖　あられ麩 菜種油　米油	人参　ほうれん草 しいたけ　切り干し大根 ねぎ　さやいんげん	エネルギー たんぱく質	656 kcal 23.1 g
15	金	○	カレー南蛮　トマト ブルーベリーマフィン	牛乳　卵　豚肉　かまぼこ	うどん　砂糖　でん粉 小麦粉　バター 菜種油　米油	人参　たけのこ　玉ねぎ しいたけ　トマト　もやし ねぎ　ブルーベリー	エネルギー たんぱく質	579 kcal 22.5 g
19	火	○	梅若ごはん　磯香あえ さばのたつた揚げ　むらくも汁	牛乳　卵　鶏肉　のり さば　豆腐　わかめ	米　もち米　ごま　くず粉 でん粉　菜種油　米油	人参　ほうれん草　小松菜 梅干　ねぎ　しいたけ もやし　生姜	エネルギー たんぱく質	651 kcal 28.6 g
20	水	○	麦ごはん　即席漬 ビーンズカレー　すいかポンチ	牛乳　鶏肉　レンズ豆	米　麦　じゃがいも 小麦粉　砂糖　バター 菜種油　米油	人参　トマト　きゅうり　生姜　玉ねぎ　にんにく　キャベツ　みかん　パイン メロン　すいか	エネルギー たんぱく質	747 kcal 21.2 g

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A レチノール当量 μg	B1mg	B2 mg	C mg	g	g
中村小 7月平均	641	24.4	20.3	339	2.5	253	0.38	0.54	31	4.9	3.1
学校給食摂取基準	640	18-32	17.7-21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

７月１日は夏至からかぞえて10日ほどすぎて、半夏至の日です。このころになると、昔から農家では田植えなどの農繁期が一段落するころと言われています。植えられた稲の苗は梅雨の雨により多くの水を与えられ、暑い夏の光でみるみる成長してやがて稲穂も実り黄金色となって秋には新米として収穫されます。今年もお米が豊作であることを願っています。