



12' 7月・9月のこんだて



練馬区立
中村小学校

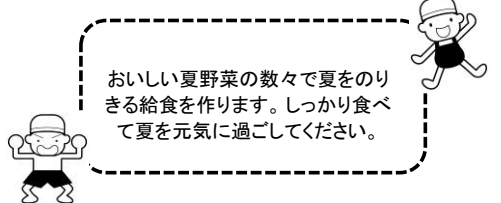
日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
2月	○	なすとトマトのスパゲティ もやしとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ベーコン ぶたにく	スパゲティ さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら オリーブあぶら	トマト にんじん もやし にんにく しょうが なす たまねぎ マッシュルーム きゅうり	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.0 g
3火	○	ごはん きんときまめのおまに とうふとひじきのたまごせ けんちんじ	ぎゅうにゅう ひじき とり にく とうふ たまご さば ぶし	ごめ さとう じゃがいも きんときまめ サラダあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう こんにゃく だいこん	エネルギー 714 kcal たんぱく質 29.4 g
4水	○	えびピラフ サンラータン おぐらのナムル	ぎゅうにゅう とりがら とりにく えび ぶたにく とんこつ たまご	ごめ かたくりこ バター サラダあぶら ごまあぶら	パセリ トマト おぐら ね ぎ たまねぎ マッ シュルーム しょうが は くさい エリンギ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 31.2 g
5木	○	コッペパン パンフキンシチュー きゅうりとコーンのサラダ さかなのオニオンソース	ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム チーズ ほき ベーコン	パン かたくりこ こぼぎこ さとう じゃがいも バター なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	かぼちゃ パセリ しょう が たまねぎ もやし きゅ うり とうもろこし	エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.6 g
6金	○	わかめごはん ささみフライ あまのがわスープ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご かつおぶし こんぶ かまぼこ ぶたにく	ごめ こぼぎこ ぱんこ はるさめ おふ	にんじん こまつな みかん パイナップル メロン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 36.0 g
9月	○	まるパン くだもの なすのチーズグラタン ベーコンとじゃがいものスープ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ぶたにく とりがら	パン さとう こぼぎこ じゃがいも サラダあぶら バター	トマト にんじん パセリ なす にんにく たまねぎ キャベツ くだもの	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.0 g
10火	○	えだまめごはん やきにくサラダ わかめのみぞしる たくわんのごまいため	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく さばぶし とうふ みぞ	ごめ もちごめ さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま	にんじん えだまめ もやし きゅうり キャベツ ねぎ たくわん	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.9 g
11水	○	あげパン トマトスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン とりが ら	パン さとう じゃがいも かたくりこ サラダあぶら	トマト ビーマン たまねぎ セロリー みかん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.3 g
12木	○	むぎごはん レンズまめいりなつやすみカレー カラフルピクルス	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく とりがら	ごめ おしむぎ こぼぎこ ざらめ レンズまめ さとう サラダあぶら バター	さやいんげん かぼちゃ なす にんじん あかビーマン キビーマン にんにく たまねぎ だいこん きゅうり	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.3 g
13金	○	とうもろこしごはん ゴーヤのからあげ さかなのみぞてりやき みつぼのかきたまスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし とうふ たまご	ごめ もちごめ さとう かたくりこ なたねあぶら ごま サラダあぶら	みつぼ とうもろこし しょうが ねぎ ゴーヤ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 29.9 g
17火	○	チャーハン はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう わかめ たま ごとんこつ ぶたにく はん べんかつおぶし さばぶし	ごめ はるさめ さとう サラダあぶら	にんじん しいたけ ねぎ グリーンピース もやし きゅうり	エネルギー 635 kcal たんぱく質 27.5 g
18水	○	レースントースト ミートボールコーンシチュー じゃこいりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム とりがら ちりめんじゃこ	パン じゃがいも ぱんこ こぼぎこ さとう バター サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり レースン	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.6 g
19木	○	はいがごはん さんまのしょうがに なすのあまみそがけ だいこんときゅうりのちゅうがづけ	ぎゅうにゅう こんぶ さんま みそ	ななぶつきまい さとう なたねあぶら ごまあぶら	しょうが ねぎ なす だいこん きゅうり	エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.3 g
20金	○	ジャージャーめん ひえひえフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とんこつ	ちゅうかめん さとう かたくりこ サラダあぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ もも たまねぎ もやし きゅうり かんてん みかん パイナップル クランベリージュース	エネルギー 694 kcal たんぱく質 25.5 g



なつやすみ

9/3月	○	ターメリックライス なすとひじきのカレー きゅうりのおかかあえ 7ロースンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら とんこつ かつおぶし 7ロースンヨーグルト	ななぶつきまい サラダあぶ ら じゃがいも ざらめ こ ぼぎこ バター	しょうが たまねぎ トマト なす あかビーマン スクキニ きゅうり にんにく	エネルギー 641 kcal たんぱく質 21.8 g
------	---	---	---	---	--	--------------------------------

	エネルギー	蛋白質	脂肪	鉄分	カルシウム	ビタミン				食塩	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	Alチノール相当 μg	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
7月平均	624	26.3	21.9	1.9	318	182	0.31	0.50	14	3.2	4.0
摂取基準	660	13~28	18.3~22.0	3.0	350	140	0.40	0.50	23	2.5	6.0



おいしい夏野菜の数々で夏をのり
きる給食を作ります。しっかり食べ
て夏を元気に過ごしてください。

20日 ひえひえフルーツポンチ
クランベリージュースと氷の入ったフルーツポンチ
に教室で冷たいサイダーをそそいでどうぞ!!

こんだてから

4日 おぐらのナムル
1本まるごとどうぞ...

6日 天の川スープ
7日の七夕にちなんだメニューです。
春雨と星型のおふを使って天の川
スープを作ります。

10日 枝豆ごはん 焼肉サラダ
色よくゆでた枝豆を炊きたてのごはんに混ぜます。
緑色が涼しい!! 焼肉にゆで野菜を添えたサラダを
どうぞ。

12日 レンズ豆と夏野菜カレー
子供たちの大好きなカレーにもか
ぼちゃ、なす、いんげんを加えます。
サラダがわりに、きれいでさわやか
な即席ピクルスをどうぞ...

13日 とうもろこしごはん
とうもろこしの粒をおしょうゆ
味のごはんに炊き込みます。

13日 ゴーヤのからあげ
さわやかな苦味が夏にぴったり
のゴーヤです。血流を調節したり、
気持ちを落ち着け、夏バテ 予防
に効くそうです。パリッとからあげ
にしてみます。

9月3日は、暑さをふきとばすカ
レーを予定しています。元気に
登校してください。おいしい給食
を作って待っています!!