

# 7月の献立表

平成24年

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	たんぱく質
2	月	黒糖パン グリーンソテー くだもの 白いんげん豆のトマト煮	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 鶏肉	黒糖パン さとう コーンスターチ 油	にんじん トマト缶 きゃべつ もやし 玉ねぎ くだもの	649 24.0
3	火	こぎつねごはん ちくわ磯揚げ 舟きゅうり むらくも汁	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 豆腐 青のり 卵	米 さとう 油 小麦粉 でん粉	にんじん さやえんどう 小松菜 筍 えのき茸 長ねぎ きゅうり	682 29.0
4	水	カレーライス コールスローサラダ ゆうやけゼリー	牛乳 豚肉 生クリーム 寒天	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも バター 油	にんじん 玉ねぎ 福神漬 きゃべつ コーン きゅうり キャロットジュース・オレンジジュース	695 21.1
5	木	スパゲッティミートソース わかめサラダ とうもろこし	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 さとう	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム もやし 赤・黄パプリカ きゅうり とうもろこし	686 27.6
6	金	ちらしずし 七夕じる	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ	米 そうめん 油 さとう	にんじん さやえんどう おくら 干し椎茸 かんぴょう ごぼう 大根 長ねぎ	620 25.7
9	月	あんかけやきそば くだもの	牛乳 豚肉 いか むきえび うずら卵 かまぼこ	中華そば さとう 油 でん粉 ごま油	にんじん 筍 もやし 白菜 玉ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 くだもの	667 29.5
10	火	コーンごはん 魚西京漬焼き 大根たまり漬 すましじる	牛乳 鮭 みそ 豆腐 わかめ	米 さとう ごま	コーン にんじん 小松菜 大根 長ねぎ しめじ	635 27.6
11	水	丸パン スパニッシュステーキ パセリポテ きゃべつのソテー	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 卵	丸パン パン粉 油 じゃがいも	にんじん ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ きゃべつ もやし パセリ	644 27.3
12	木	わかめごはん 野沢菜ごま炒め 家常豆腐	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ みそ	米 さとう ごま 油 でん粉	野沢菜 ピーマン にんじん 長ねぎ もやし 長ねぎ きゃべつ 干し椎茸	629 26.2
13	金	菜めし 焼きししゃも 金平炒め きゃべつのみそじる	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ	米 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん 小松菜 きゃべつ	636 29.1
16	月	<b>海の日</b>				
17	火	ごはん いかチリソース 土佐きゅうり 中華スープ	牛乳 いか 鶏肉 豆腐	米 油 でん粉 さとう ごま油	にんじん 小松菜 長ねぎ きゅうり もやし しめじ	634 26.1
18	水	ジャージャーメン パインゼリー	牛乳 豚肉 みそ 寒天	中華そば さとう 油 ぐず粉	にんじん 筍 干し椎茸 長ねぎ もやし きゅうり パイン缶 パインジュース	669 23.3
19	木	中華まぜごはん レモン風味 かきたまじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 油 でん粉	にんじん 赤・黄パプリカ にはら 筍 干し椎茸 グリーンピース きゃべつ	632 26.3
20	金	照り焼きチキンバーガー(セルフ) こふき芋 レタススープ	ミルクコーヒー 鶏肉 ベーコン	丸パン さとう 油 じゃがいも でん粉	にんじん きゃべつ 玉ねぎ えのき茸 レタス	640 25.8

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

牛乳は毎日あります。(7月20日は、ミルクコーヒーです。)

ご意見ご要望などを学校へお寄せください。



「早寝・早起き・朝ごはん」

運動シンボルマーク

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月の平均	651	26.3	20.6(28%)	342	2.4	215	0.32	0.49	19	4.9	2.7
摂取基準	660	20.0	摂取エネルギー	350	3.0	140	0.40	0.50	23	6.0	2.5未満
		13~28	全体の25~30%	380		140~420					

(家庭数配布)