



7月 こんだてひょう

平成 27 年

早寝 早起き 朝ご飯

給食目標: 食事作法を身につけよう。

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひとくちメモ						
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	食塩相当量							
1	水	○	こうや豆腐の卵とじ井 おかかあえ 6年観劇	鶏肉モモ 削り節 かまぼこ こうや豆腐 たまご かつお節 牛乳	精白米 上白糖 米ぬか油	にんじん さやいんげん こまつな こんにやく 玉葱 キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 25.6 17.9 2.3	おかかには花か つおを使いま す。						
2	木	○	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ・ おひたし 冬瓜の和風汁	しろさけ 白みそ 削り節 鶏肉 牛乳 こんぶ	精白米 かたくり粉 マヨネーズ(全卵型) 米ぬか油	にんじん こまつな キャベツ とうがん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 25.7 18.0 2.8	冬瓜は冬の瓜 と書きますが夏 の野菜です						
3	金	○	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ みかんの日 果物(冷凍みかん)	豚肉 豚骨 牛乳	精白米 押麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖 米ぬか油 バター	にんじん かぼちゃ ビーマン にんにくしょうが 玉葱 なす セロリー キャベツ 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751 23.1 25.4 1.8	コールスローは キャベツのせ ん切りのこと です						
6	月	○	青椒肉絲井 コーンサラダ	豚肉 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 オリーブ油	ビーマン 赤・黄ビーマン にんじん しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 キャベツ ホールコーン もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 20.0 16.3 1.4	青椒肉絲は千 きりにした野菜 と肉を炒めた料 理です。						
7	火	○	五目あなごちらし 天の川すまし汁 果物(こだましいか)	あなご たまご 削り節 鶏肉 かまぼこ 牛乳 こんぶ 焼きのり	精白米 上白糖 そうめん 焼きふ 米ぬか油	にんじん さやえんどう こまつな れんこん 干し椎茸 ねぎ すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 20.2 12.6 3.5	七夕メニューで す。☆型のお 麩を使いま す。						
8	水	○	きなこ揚げパン パセリポテト ・ ミニトマト イタリアンスープ	きなこ 鶏肉 たまご 牛乳 バルメザンチーズ	ミルクパン 上白糖 じゃがいも パン粉 米ぬか油 バター	パセリ ミニトマト にんじん こまつな 玉葱 セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 24.0 25.1 2.9	ミニトマトは1年 〜3年は1個4年 〜は2個です。						
9	木	○	麦ご飯 家常豆腐 ナムル	豚肉 生揚げ 赤みそ かつお節 牛乳	精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 三温糖 米ぬか油 ごま(いり)	にんじん とうがらし にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 24.2 29.9 2.2	ナムルは塩味 にします。						
10	金	○	ソースやきそば わかめスープ ゆでとうもろこし	豚肉 牛乳 あおのり カットわかめ	蒸し中華めん 米ぬか油 ごま(いり) ごま油	にんじん ビーマン しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱 ねぎ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 24.1 18.3 4	2年生に100本 とうもろこしをむ いてもらいま す						
13	月	ア	あしたばパン ポトフ チーズサラダ	豚肉 ウィナー ジョア 焼き竹輪 プロセスチーズ	あしたばパン じゃがいも 上白糖 米ぬか油 オリーブ油	にんじん アスパラガス 赤ビーマン にんにく セロリー しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 18.4 16.8 3.1	あしたばは東 京都大島町が 産地です						
14	火	○	昆布ご飯 ゴーヤチャンプル もずく汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ たまご かつお節 削り節 牛乳 昆布 もずく	精白米 上白糖 米ぬか油	にんじん ごぼう こんにやく もやし がらり ねぎ しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 25.0 18.3 3.1	沖縄料理です ゴーヤの苦み に挑戦です。						
15	水	○	ジャージャー麺 スイートパンプキン	豚ひき肉 大豆(水煮) 赤みそ 八丁みそ たまご 牛乳 クリーム	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま(すり) バター	にんじん かぼちゃ しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 25.0 22.6 3.4	かぼちゃはビタ ミンAたっぷり 夏野菜です。						
16	木	○	大豆いりわかめごはん 豆腐のまご揚げ 五目みそ汁	大豆(水煮) 鶏肉 木綿豆腐 たまご 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 わかめの素 ちりめんじゃこ ひじき	精白米 もち米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつな しょうが 玉葱 ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 26.7 20.2 3.7	夏の暑い日は 冷や奴がおす ずめです。						
17	金	○	コーンピラフ 白身魚のハーブパン粉焼き トマトスープ ・ フローズンヨーグルト	ホキ ベーコン いんげんまめ(ゆで) 牛乳 フローズンヨーグルト	精白米 押麦 パン粉(乾燥) かたくり粉 米ぬか油 バター マヨネーズ(全卵型)	にんじん トマト 缶詰 パセリ 玉葱 ホールコーン にんにく マッシュルーム セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	723 29.0 26.2 3.8	お楽しみデ ザートです。						
				エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール当量	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g	
南町小7月平均				629	23.9	20.6	318	2.3	239	0.28	0.45	18	4.7	2.9	
学校栄養基準				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。

7月の生乳産地予定は 千葉県 群馬県 岩手県 宮城県 秋田県 青森県 北海道です。

おやつは、じかんと量をきめよう! おやつは、量をきめよう! おやつは、栄養を考えよう!

おやつをじかんと量をきめず
いつでも好きなときにたべて
いると、しょくじがたべられ
なくなってしまうことがあ
ります。しょくじをちゃんとた
べないと、げんきにうごくこ
とができます。

だから、おやつはじかんと
量をきめてたべましょう。とくに、
しょくじのまえは、やめよう
ね。



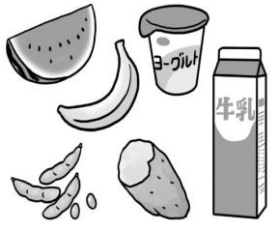
おやつによく食べられている
「アイス」や「チョコ」、「スナ
ックがし」などには、さとうや
油が使われています。このよ
うなおやつばかり食べていると、
さとうや油のとりすぎにもつな
がります。とりすぎは、太りす
ぎや病気の原因にもなるので、
気をつけましょう。

小皿に取り分けるなどして、
量を決めてから食べるという
ですよ。



おやつは、あまいお菓子やスナック菓
子などのお菓子だけが、おやつではあり
ません。くだものやヨーグルトなども、
おやつになります。これらには、ふだ
んの食事で不足しがちな無機質(カルシ
ウム)やビタミンが、多く含まれていま
す。おやつに取り入れることで、栄養
補給にもなります。

おやつに取り入れたい食べ物



あまいお菓子やスナック菓子ばかり食べていると、砂糖や油のとり過ぎになることもあるので、栄養のことも考えて、おやつを選びましょう。

9月1日の給食は シュガー揚げパン・すいとん・果物(梨)・牛乳を予定しています。夏は体が大きくなる時期です。9月にひとまわり大きくなった姿を見せてくださいね。