

令和7年



7月こんだて表



練馬第三小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (%)	水分 (g)		
1	火	ガーリックじゃこライス 牛乳 とうもろこし ABCスープ	ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 ワインナー ひよこ豆	米 米油 バター ジャが芋 マカロニ	にんにく パセリ粉 コーン にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 大根	639	14.6	30.6	2.2			
2	水	ごはん 牛乳 春雨の中華炒め 西湖豆腐 (シーホードウフ)	牛乳 豚ひき肉 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ トマト 伍ねぎ にら ピーマン	629	17.4	33.2	1.9			
3	木	枝豆ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 貝だくさん味噌汁	牛乳 きびなご 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 油 さつま芋	枝豆 たまねぎ にんじん キャベツ	612	16.8	25.3	2.5			
4	金	昆布とツナのスパゲティ 牛乳 せん切り野菜のスープ カップケーキ	まぐろ 塩昆布 牛乳 豚ひき肉	スパゲティ 米油 ごま油 ジャが芋 マーガリン 砂糖 小麦粉 チョコレート	キャベツ にんにく にんじん 大根 コーン	718	14.7	37.2	3.1			
7	月	きらきらピラフ 牛乳 天の川スープ くだもの	とり肉 牛乳 かまぼこ	米 米油 バター パセリ	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン コーン キャベツ すいか	575	15.2	26.6	2.1			
8	火	ガーリックトースト 牛乳 ペンネと野菜のソテー ミネストローネ	牛乳 ワインナー とり肉 大豆	食パン マーガリン 米油 バター マカロニ ジャが芋 砂糖	にんにく パセリ粉 キャベツ にんじん たまねぎ コーン セロリート マトビューレ	584	15.1	40.2	2.6			
9	水	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ もやしのピリ辛炒め 味噌汁	牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 白すりごま 米油 ごま油	にんにく もやし にんじん 小松菜 たまねぎ かぼちゃ	591	19.8	29.2	2.5			
10	木	ビビンバ 牛乳 韓国トックスープ	豚ひき肉 大豆 牛乳 豚肉	米 砂糖 米油 ごま油 白ごま トック	生姜 にんにく もやし にんじん ほうれん草 白菜 たまねぎ 小松菜	636	17.2	33.1	3.0			
11	金	よこすか海軍カレー 牛乳 福神漬け フレンチサラダ	豚肉 牛乳	米 米油 ジャが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	657	12.9	32.1	2.9			
14	月	ごはん 牛乳 魚の香味焼き じゃがいも枝豆のソテー 味噌汁	牛乳 あじ ベーコン 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 白ごま 米油 ジャが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ 枝豆 なす えのきたけ 小松菜	594	19.5	28.8	2.5			
15	火	豚キムチ丼 牛乳 塩きゅうり わかめスープ	豚肉 牛乳 豆腐 とり肉 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん もやし たまねぎ キムチ きゅうり	556	18.8	27.7	3.0			
16	水	ごはん 牛乳 千草焼き 小松菜のりと和え けんちん汁	牛乳 豚ひき肉 卵 のり 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 ジャが芋 ごんにゃく	にんじん たまねぎ ほうれん草 小松菜 もやし ごぼう 大根 たまねぎ	597	18.4	30.8	2.5			
17	木	ソース焼きそば 牛乳 白玉フルーツポンチ	豚肉 牛乳 寒天	中華めん 米油 白玉団子 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし みかん缶 バインアップル缶 レモン	595	16.7	23.0	2.3			

※ 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。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	614	16.6	30.7	2.5	318	91	2.2	188	0.31	0.36	12	5.4
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

6月使用農作物産地

にんじん(千葉)	たまねぎ(兵庫)	きゅうり(群馬)	キャベツ(練馬区)	エリンギ(長野)	さつまいも(茨城)	なす(千葉)
じゃがいも(長崎)	小松菜(東京)	しょうが(茨城)	だいこん(青森)	にんにく(青森)	万能ねぎ(群馬)	小玉すいか(茨城)

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

*食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

*サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

*お米は、青森県産「まっしぐら」です。

*学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

水分補給で 熱中症予防

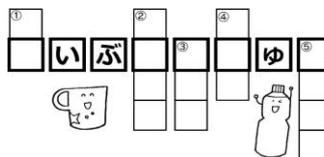
水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



パズルに挑戦してみよう!

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。

© 練馬区立第三小学校