

令和8年



7月こんだて表



練馬第三小学校

実施日	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日1食	1週間	1ヶ月	1学期															
日	曜										(kcal)	(%)	(%)	(g)															
1	水	ガーリックじゃこライス フライドポテト ベジタブルスープ	ベーコン	ちりめんじゃこ	牛乳	とり肉	米	米油	バター	じゃが芋	油	マカロニ	にんにく	パセリ粉	にんじん	たまねぎ	キャベツ	小松菜	大根	661	12.6	35.4	2.4						
2	木	魯肉飯(ルーローハン) 牛乳 大根とあさりの生姜スープ 豆花(トウファ)	豚ひき肉	うずら卵	牛乳	とり肉	あさり	豆乳	アカー	米	米油	砂糖	片栗粉	ごま油	黒砂糖	生姜	にんにく	たまねぎ	たけのこ	キャベツ	小松菜	大根	にんじん	668	17.3	30.2	1.9		
3	金	セルフカレーパン ミルクコーヒー 枝豆 ミネストローネ	豚ひき肉	大豆	コーヒー	牛乳	とり肉	ウインナー		丸パン	米油	はちみつ	片栗粉	じゃが芋	砂糖	にんにく	生姜	にんじん	たまねぎ	枝豆	セロリ	トマト	ビュレ	パセリ粉	608	18.8	34.9	3.0	
6	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨の中華炒め	牛乳	豚ひき肉	大豆	みそ	豆腐			米	米油	砂糖	ごま油	片栗粉	春雨	生姜	にんじん	にんにく	たまねぎ	にら	ねぎ	干ししいたけ	ピーマン		629	16.9	32.8	2.2	
7	火	七夕ピラフ 牛乳 天の川スープ きらきらゼリー	とり肉	牛乳	かまぼこ	アカー				米	米油	バター	パセリ	砂糖		たまねぎ	にんじん	ピーマン	赤ピーマン	コーン	キャベツ	クランベリー	ジュース	ナタデココ	バインアップル缶	607	14.2	25.1	2.1
8	水	ソース焼きそば 牛乳 とうもろこし じゃがいもの青のりバター	豚肉	牛乳	青のり					中華めん	米油	じゃが芋	バター			生姜	にんにく	にんじん	たまねぎ	キャベツ	もやし	コーン			580	17.5	26.1	2.6	
9	木	ごはん 牛乳 魚の幽庵焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳	さわら	とり肉	ひじき	さつま揚げ	豚肉	油揚げ	みそ	米	ごま油	こんにやく	砂糖	じゃが芋	レモン	にんじん	たまねぎ	しめじ	ねぎ					612	21.2	27.5	2.8	
10	金	焼きとりごはん 牛乳 おかか和え 具だくさん味噌汁	とり肉	牛乳	かつお節	ベーコン	豆腐	みそ		米	ざらめ	還元水	あめ	米油	砂糖	生姜	ねぎ	白菜	きゅうり	にんじん	えのきたけ	たまねぎ	大根	小松菜	590	17.2	32.0	2.6	
13	月	和風スープパスタ 牛乳 大根とわかめのサラダ くだもの	とり肉	のり	牛乳	まくる	わかめ			スバゲティ	米油	バター	ごま油	砂糖	白ごま	しめじ	えのきたけ	たまねぎ	水菜	大根	きゅうり	すいか			593	17.3	38.2	2.1	
14	火	豚キムチ丼 牛乳 塩きゅうり サムゲタン風スープ	豚肉	牛乳	とり肉					米	米油	砂糖	片栗粉	ごま油		にんにく	にんじん	もやし	ねぎ	たまねぎ	キムチ	きゅうり	生姜	大根	しめじ	567	17.4	28.1	2.6
15	水	ごはん 牛乳 魚のマリアソース 茹でキャベツ ジュリエンスープ	牛乳	しら	豚肉					米	片栗粉	油	砂糖	米油		生姜	トマト	ビュレ	キャベツ	にんじん	大根	たまねぎ	さやいんげん		602	18.5	24.7	2.1	
16	木	マイルドチキンカレー 牛乳 コーンサラダ 冷凍みかん	とり肉	牛乳						米	米油	じゃが芋	バター	米粉	砂糖	にんにく	生姜	にんじん	たまねぎ	きゅうり	キャベツ	コーン	冷凍みかん		659	12.5	27.6	2.4	

※ 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12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 (μgRAE)	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	615	16.7	30.2	2.4	307	89	2.4	177	0.30	0.34	13	6.0
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(宮崎)	キャベツ(練馬区)	トマト(練馬区)	こまつな(埼玉)	にんにく(青森)
じゃがいも(鹿児島)	ピーマン(茨城)	にら(千葉)	だいこん(千葉)	チンゲンサイ(千葉)	しめじ(長野)	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。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

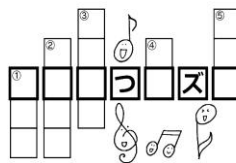
早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



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 ほん地団と〇〇地団。
- ② 朝に東からのほつて、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。

(7×11文字) 7×11の41マス 7×7マス