7月こんだて表

令和5年

練馬第三小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月	焼きとりごはん 牛乳 塩きゅうり 味噌汁	とり肉 牛乳 油揚げ みそ	米 ざらめ みずあめ 米油	生姜 ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ	600	16.5	30.0	2.6
4	火	BBQチキンバーガー ミルクコーヒー フライドポテト 大こーんスープ	とり肉 コーヒー牛乳 ベーコン	丸パン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 春雨	生姜 ねぎ りんご缶 にんにく 大根 にんじん コーン さやいんげん	661	17.1	38.1	2.9
5	水	梅しそごはん 牛乳 いかの香味焼き まんぶく味噌汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ みそ	米 ごま油 米油 じゃが芋 トック	カリカリ梅刻み 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん	550	19.9	23.9	2.8
6	木	麻婆豆腐丼 牛乳 中華サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳	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 キャベツ きゅうり もやし	581	16.0	30.5	2.0
7	金	ちらしずし 牛乳 七夕汁 すいか	油揚げ えび のり 牛乳 かまぼこ とり肉	米 砂糖 そうめん・ひやむぎ	干ししいたけ にんじん たけのこ かんぴょう グリンピース とうがん すいか	563	18.1	23.8	3.0
10	月	ごはん 牛乳 ハンバーグ のり塩ポテト 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 青のり 豆腐 わかめ みそ	米 パン粉 マヨネーズ（エッグフリー） 砂糖 バター じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ	621	17.7	31.9	2.7
11	火	ごはん 牛乳 魚の西京焼き 野菜のごま酢あえ 吉野汁	牛乳 さわら みそ とり肉 豆腐	米 米油 砂糖 白ごま 片栗粉	白菜 もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	555	20.2	29.5	2.3
12	水	ナン 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 フローズンヨーグルト	ナン 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー ピーマン キャベツ きゅうり さやいんげん コーン	575	17.0	31.9	3.2
13	木	焼き肉ガーリックライス 牛乳 とうもろこし わかめスープ	牛肉 牛乳 豆腐 とり肉 わかめ	米 米油 砂糖 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 小松菜 コーン	614	16.5	32.4	2.5
14	金	ごはん 牛乳 五目肉じゃが 和風ツナサラダ	牛乳 豚肉 まぐろ	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり	603	16.8	26.0	2.0
18	火	ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ 無限キャベツ 僧兵汁	牛乳 くじら肉 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 油 ごま油 白ごま 米油 じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ きゅうり レモン にんじん れんこん ごぼう 大根 たけのこ ねぎ	597	20.6	28.3	2.5
19	水	チキンアドボ＆ライス 牛乳 ギニサン・トゲ	鶏もも 牛乳 豚ひき肉	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ もやし にんじん ピーマン	554	16.2	31.5	1.6
20	木	ソース焼きそば 牛乳 サイダーポンチ	豚肉 牛乳	中華めん 米油 砂糖 ジュース	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 パインアップル缶 桃缶 レモン	565	15.5	22.3	2.3

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	588	17.5	29.4	2.5	300	85	2.1	158	0.25	0.33	11	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

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

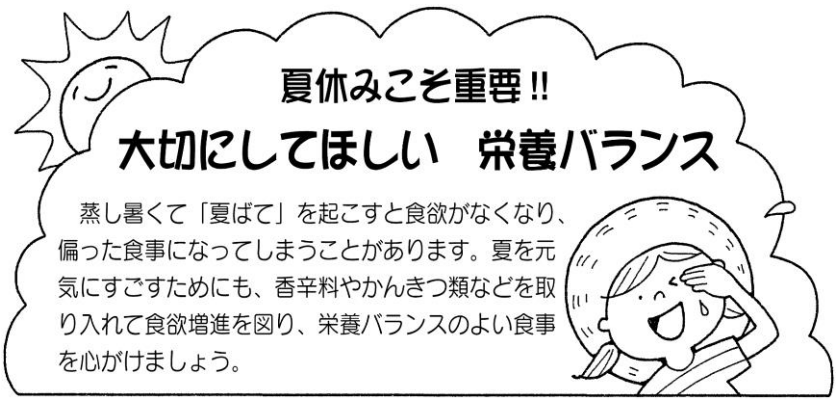
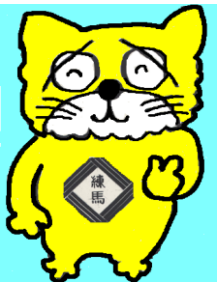
※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

＊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。



もうすぐ夏休みだね。
夏休みの間も、生活リズムを
くずさないように過ごそう！
「しっかり睡眠」「ちゃんと栄養」忘れずに。