

7月のこんだて表

平成26年度 練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだてめい 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おぎなつて ほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
1	火		ダイスチーズパン ひまわり団子 ABCマカロニスープ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン	ダイスチーズパン 米油	人参 ビーマン 生姜 とうもろこし くだもの 干し椎茸 玉葱 ねぎ	593 28.0	小魚類
2	水		枝豆ごはん 生揚げの吹き寄せ ミニトマト	牛乳 生揚げ 鶏肉	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにやく 米油	ミニトマト 人参 枝豆 生姜 さやいんげん 玉葱 干し椎茸 たけのこ	624 25.8	魚介類
3	木		冷やしスタミナうどん 煮卵 くだもの	牛乳 豚肉 (昆布) うずら卵	冷凍細うどん 砂糖 米油 白ごま	人参 小松菜 生姜 にんにく きゃべつ もやし くだもの	596 28.2	豆類
4	金		シシジュシー ゴーヤチップス もずくスープ	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 刻み昆布 もずく	米 米粒安 砂糖 でん粉 米油	人参 干し椎茸 ごぼう にがうり ねぎ	605 23.4	いも類
7	月		五目寿司 セタそうめん汁 星空ゼリー	牛乳 漬り豆腐 えび 豆腐 鶏肉 焼きのり 粉砕天 わかめ	米 もち米 砂糖 そうめん 豆粒	人参 おくら 干し椎茸 ねぎ ぶどうジュース グリーンピース バイナップル	595 23.1	その他の野菜
8	火		ごはん 焼きししゃも ごまドレッシングサラダ のっぺい汁	牛乳 豚肉 (かつお) 豆腐 ししゃも	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 里芋 米油 白ごま	人参 小松菜 大根 きゅうり ねぎ	596 26.6	海藻類
9	水		★2年生とうもろこし収穫体験 ジャージャー麺 蒸しとうもろこし	牛乳 豚肉 みそ	蒸し中華麺 八丁味噌 砂糖 でん粉 米油 白ごま ごま油	人参 もやし きゅうり 生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸	645 28.9	小魚類
10	木		黒砂糖パン チーズオムレツ のり塩じゃがバター レタススープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ピザチーズ 背のり 卵	黒砂糖パン 砂糖 じゃが芋 米油 バター	人参 玉葱 レタス とうもろこし	606 25.9	魚介類
11	金		麦ご飯 鶏肉のマスタード焼き 華風大根 きゃべつと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	米 米粒安 生パン粉 砂糖 米油 ラー油 ごま油 白ごま	小松菜 大根 きゅうり きゃべつ	602 23.4	その他の野菜
14	月		こぎつねご飯 いかの生姜焼き 舟きゅうり 具だくさん汁	牛乳 豚肉 いか 油揚げ みそ	米 米粒安 砂糖 こんにやく 米油 さつまいも	人参 小松菜 生姜 ねぎ グリーンピース きゅうり 大根	597 28.1	海藻類
15	火		ピザトースト 豆乳スープ くだもの	牛乳 ベーコン ハム 油揚げ 調整豆乳 ピザチーズ	食パン じゃが芋 でん粉 米油	ビーマン 人参 玉葱 トマトピューレ しめじ くだもの	618 24.1	小魚類
16	水		ご飯 鮭の竜田揚げ 野菜のごま酢和え みそ汁	牛乳 めかじき 豆腐 みそ	米 砂糖 小麦粉 砂糖 じゃが芋 米油 白ごま	人参 生姜 きゃべつ もやし ごぼう 大根 干し椎茸	646 25.5	豆類
17	木		セサミトースト ジャーマンポテト 冬瓜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	食パン グラニュー糖 じゃが芋 でん粉 白ごま マーガリン 米油	人参 ノセリ 小松菜 玉葱 冬瓜 とうもろこし	580 18.8	卵類
18	金		夏野菜カレーライス 和風サラダ お楽しみデザート	牛乳 鶏肉 わかめ フローズンヨーグルト	米 米粒安 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター 白ごま	人参 ビーマン パプリカ かぼちゃ トマト にんにく 生姜 玉葱 なす りんごジュース	733 22.6	豆類

※食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

今月の郷土料理は・・・沖縄県

7月4日(金)の給食は、シシジュシー、ゴーヤチップス、もずくスープです。

「シシジュシー」って聞いたことありますか? 「シシ」は豚肉、「ジュシー」は炊き込みご飯という意味があります。豚肉と昆布の風味も加わってうまみがいっぱいです。

ゴーヤチップス：旬のゴーヤは独特の苦みは残りますが、後引くおいしさです。

もずくスープ：もずくのぬめりであるフコイダンは胃潰瘍や胃炎を防ぐ効果があります。低カロリーでカルシウム、鉄分、ミネラルなどの栄養素も含まれます。

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

	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
						AugRE	B1mg	B2mg	Cmg		
今月の平均	617	25.2	20.5	357	2.4	228	0.32	0.49	17	4.5	3.0
摂取基準	640	24	摂取量の 25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	25未満

7月 給食たより



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

梅雨があけると、本格的な夏がやってきます。そして、子供たちが心待ちにしている夏休みも、もうそこまで近づいてきています。

夏休みを楽しく元気に過ごすためには、夏の暑さに負けない体づくりが大切です。規則正しい食生活はもちろん、適度な運動と水分補給にも気をつけて夏を乗り切りましょう。

朝食をたべよう!

朝食をきちんと食べていますか?
「食べている」という人でも、パンだけ
ふりかけごはんだけなどになっていま
せんか?

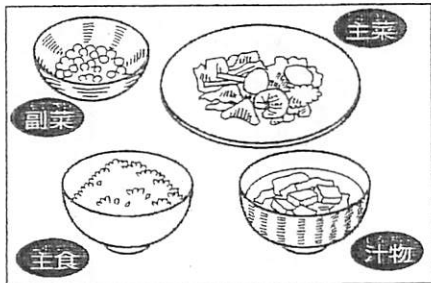
主食に主菜・副菜の食事を心がけるよ
うにしましょう。

「主食だけ」の朝食に
なっていないか?

パンだけ

ふりかけごはんだけ

朝食を食べている人の中には、その内
容が「主食だけ」場合があります。朝
から元気に活動するためにも、簡単なも
のでよいので、**副菜**や野菜料理などの**主菜**
や**副菜**も一緒にとるようにしましょう。



主食 → ごはんやパンなど、おもにエネルギーの
もとになります

汁物 → 足りない栄養素や水分を補います
(飲み物)

主菜 → おかずの中心で、おもに体をつくるもと
になります

副菜 → 足りない栄養素を補い、体の調子をととの
えます

献立の基本



覚えよう!!

献立を立てる時のポイント

- ① 主食を決める
- ② おもなおかずを決める
- ③ 足りない食品を補う
おかずや汁物を決める

◇ 朝ごはんを食べるといいことあるよ!

- ・ 1日の活動源になる
- ・ 生活のリズムを整える
- ・ 肥満の予防になる



【 今月の献立より 】

- 1日 (火) 「ひまわり団子」夏の太陽に向かって元気に咲くひまわりをイメージして肉団子のまわりにとうもろこしをつけて作ります。
- 7日 (月) 七夕給食です。そうめんて天の川を表現した、「七夕そうめん汁」・ぶどうジュースと星形パインで「星空ゼリー」を作ります。
- 9日 (水) 2年生がとうもろこし皮むき体験を行います。むいてもらったとうもろこしを給食室で蒸して全校児童で食べます。
- 18日 (金) 「夏野菜カレーライス」は、かぼちゃ、なす、ピーマン、パプリカなどの夏の野菜がたっぷり入った夏限定のカレーライスです。太陽の光をたくさん浴びたおいしい野菜を好きになってほしいと思います。

* 保護者の皆さまへ *

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の振替日は7月7日(月)です。※前日までにご入金ください。

《ご注意》

給食費は、給食の食材費のみに使用されています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いいたします。なお、未納の場合、状況に応じて、練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。