



7月の献立表

令和3年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなつて ほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
1	木	○	カレーtoast 若草ポテト ベジマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ チーズ とりにく あおのり ひよこまめ	しょくパン こめあぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ ピーマン	581 27.1	ぎょかい類 魚介類
2	金	○	高野ごはん 魚のさんしょう焼き かみなり汁	ぎゅうにゅう とりにく こうりどうふ さば ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな	638 32.8	その他の野菜
5	月	○	麦ごはん マホ-なす豆腐 華風野菜 ゆで枝豆	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら なす だいこん きゅうり えだまめ	595 24.8	いも類 芋類
6	火	○	カリカリ梅ごはん やきししゃも 冬瓜と大根のそぼろあんかけ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたひきにく あつあげ	こめ むぎ ごまあぶら しろごま さとう こめあぶら かたくりこ	うめほし えだまめ とうがん だいこん しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	585 27.3	かいそう類 海藻類
7	水	○	五目ずし セタ汁 お星さまゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく とうふ アガー	こめ さとう こめあぶら そうめん やきふ サイダー	ほししいたけ にんじん ごぼう かんぴょう いんげん とうがん こまつな パインかん ナタデココ	585 21.8	こざかな類 小魚類
8	木	○	練馬スパゲティ カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ツナかん ちりめんじゃこ	スパゲッティ オリーブゆ さとう ごま ごまあぶら	だいこん にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ	553 26.8	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜
9	金	○	ごましおごはん ひまわりだんご 夏のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいず あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま パンこ かたくりこ ごまあぶら こめあぶら こんにやく	たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが コーン しめじ なす にんじん とうがん いんげん	596 26.7	ぎょかい類 魚介類
12	月	○	高菜のそぼろ丼 太平燕	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こおりどうふ ぶたにく うずらたまご いか	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく さとう ごま こめあぶら はるさめ	にんにく たかなづけ にんじん しょうが はくさい ほししいたけ たけのこ キャベツ ちんげんさい	601 26.1	かいそう類 海藻類
13	火	○	麦ごはん ピーマンのふりかけ むろあじのさんが焼き ちくわぶ汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし むろあじ とりにく のり ぶたひきにく みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら ちくわぶ	ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ しょうが ごぼう だいこん こまつな	587 30.1	きのこ類 きのこ類
14	水	○	タンドリーチキンライス 大根ワイン風味漬 ベーコンとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ こまつな だいこん	577 21.5	こざかな類 小魚類
15	木	○	麦ごはん 蝦仁豆腐 バンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ えび ハム	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ ちんげんさい きゅうり もやし	585 27.4	いも類 芋類
16	金	○	ジャージャー麺 ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく だいず	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう しろごま かたくりこ	もやし にんじん しょうが ねぎ にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ コーン	609 27.1	ぎょかい類 魚介類
19	月	○	えだまめごはん 塩肉じゃが 野菜とちくわのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう こんにやく ごまあぶら	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう れんこん	598 20.9	かいそう類 海藻類
20	火	○	コメッコ夏野菜カレーライス カラフルピクルス 果物(スイカ)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも かたくりこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマトかん だいこん きゅうり ピーマン (あか・き) すいか	610 19.3	こざかな類 小魚類

* 献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミ				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
7月分平均	593	25.7 (17.3)	20.1 (30.5)	346	2.6	96	263	0.42	0.52	26	2.6	6.7
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5.0



7月の栄養価について

7月のエネルギー量が6月までに比べ低くなっています。これは日本食品標準成分表が改定され2020年版(8訂)になったことによるものです。2020年版ではエネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量が今までより低く算出されるようになりました。学校給食摂取基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、摂取基準値と摂取平均量の差が大きくなってしまいます。摂取基準が2020年版に合わせて改定されるまで数値上の差は生じますが、食品の使用量が少なくなったためではありません。ご了承ください。