

日	曜	牛乳	7月献立表				平成30年度 練馬区立田柄第二小学校				おもな食品とはたらき				エネルギー	家庭で補ってほしい食品群
			主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		(Kcal)			
							血やにくを作る	骨や歯を作る	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる			たんぱく質		
							たんぱく質	ミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	(g)			
2	月	○	はっほう 八宝おこわ		やさい あまづ づ 野菜の甘酢漬	とうがん 冬瓜のあんかけ		ぶたにく、えび、かつおぶし	ぎゅうにゅう、こ んぶ	にんじん、ばんのうね ぎ	しょうが、しいたけ、たけのこ、グ リンピース、きゅうり、とうがん、だい こん	こめ、もちごめ、さとう	あぶら、ごまあぶ ら	647	豆類 藻類	
														30.6		
3	火	○	きなこあ 揚げパン	とりにく 鶏肉のさっぱり煮	やさい 野菜のアーモンド和え	トマトのスープ		とりにく、ぶたにく、きなこ、だ いず、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな、ト マト、パセリ	しょうが、もやし、セロリ、たまねぎ	パン、じゃがいも、さとう	あぶら、アーモン ド	699	きのこ類 小魚類	
														31.2		
4	水	○	はつが げんまいい 発芽玄米入りごはん	ぶたにく 豚肉のバーベキュー炒め	なつやさい みそしる 夏野菜の味噌汁	よしだ えだまめ 吉田さんちの枝豆		ぶたにく、みそ、だいず、かつ おぶし	ぎゅうにゅう、こ んぶ	にんじん、ピーマン、 かぼちゃ、さやいんげ ん	しょうが、りんご、たまねぎ、キャベ ツ、もやし、ながねぎ、とうがん、え のきたけ、えだまめ、レモン	こめ、さとう	あぶら	638	種実類 藻類	
														30.2		
5	木	○	むぎ 麦ごはん	マーボーナス	き ぼ だいこん あ もの 切り干し大根の和え物	ちゅうか たまご 中華玉子スープ		ぶたにく、だいず、みそ、たま ご、とうふ、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、にら、こま つな	しょうが、しいたけ、ながねぎ、たま ねぎ、なす、きりぼしだいこん、にん にく	こめ、さとう	ごま、あぶら	652	藻類 小魚類	
														27.7		
6	金	○	ごもく ずし 五目ちらし寿司		きゅうりのごまもみ	あま がわじる 天の川汁	くだもの	たまご、あなご、とうふ、かつ おぶし	ぎゅうにゅう、こ んぶ	にんじん、こまつな	たけのこ、しいたけ、かんぴょう、だ いこん、ながねぎ、くだもの	こめ、そうめん、さとう	ごま、あぶら	638	くだもの 藻類	
														26.5		
10	火	○	なつやさい 夏野菜カレー		みずな 水菜のじゃこサラダ	くだもの		とりにく、とんこつ	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト、じゃ こ	かぼちゃ、にんじん、 さやいんげん、トマト、 みずな、おおば	にんにく、しょうが、たまねぎ、なす、 きゅうり、もやし、くだもの	こめ、こむぎこ、さとう	バター	707	豆類 きのこ類	
														23.2		
11	水	○	ジュシー	ゴーヤチャンプルー	もずくスープ	サーターアングギー		ぶたにく、たまご、とうふ、とり がら	ぎゅうにゅう、こ んぶ、もずく	にんじん	しょうが、しいたけ、ゴーヤ、えのき たけ、ながねぎ	こめ、さとう	ごま、あぶら	655	くだもの 小魚類	
														23.5		
12	木	○	チキンとごぼうのスパゲッティ		じゃがいものサラダ	くだもの		ベーコン、とりにく	ぎゅうにゅう、の り	にんじん	にんにく、たまねぎ、ごぼう、しょう が、きゅうり、とうもろこし、くだもの	スパゲッティ、じゃがいも、 さとう	オリーブあぶら	633	豆類 種実類	
														24.1		
13	金	○	しちが 七分つきごはん	い キャベツ入りメンチカツ	やさい やくみ あ 野菜の薬味和え	みぞれ汁		ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう、こ んぶ	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、たま ねぎ、だいこん、なめこ、しいたけ、 ながねぎ	こめ、パンこ、こむぎこ	あぶら	654	豆類 種実類	
														27.3		
17	火	○	むぎ 麦ごはん	とうふ 豆腐のさつま揚げ風	かぶのもみづけ	さんべいじる 三平汁	こんぶ つくだに 昆布の佃煮	はんぺん、とうふ、たまご、さ け、かつおぶし	ぎゅうにゅう、こ んぶ	にんじん、ばんのうね ぎ、こまつな、かぶの は	しょうが、ながねぎ、だいこん、しい たけ、かぶ	こめ、おおむぎ、こんにゃ く、じゃがいも、さとう	あぶら	598	種実類 くだもの	
														25.3		
18	水	○	キムチチャーハン		まめ 豆もやしのナムル	トックスープ		とりにく、たまご、ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな、 みずな、ちんげんさい	にんにく、しょうが、しいたけ、なが ねぎ、もやし、しめじ、はくさい、キム チ	こめ、トック、さとう	あぶら、ごま	624	豆類 小魚類	
														22.8		
19	木	○	きびごはん	さんまのかばや さんまの蒲焼き	モロヘイヤのおかか和え	みそしる 味噌汁		さんま、みそ、ふ、かつおぶ し	ぎゅうにゅう、わ かめ	モロヘイヤ、にんじん	しょうが、たまねぎ、しめじ、キャベ ツ	こめ、もちきび、さとう、こ むぎこ	ごま、あぶら	667	くだもの 小魚類	
														26.9		
20	金	○	ジャージャーめん 麺		あおな あつあ いた もの 青菜と厚揚げの炒め物	くだもの		ぶたにく、だいず、みそ、なま あげ、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たけのこ、なが ねぎ、きゅうり、もやし、くだもの、ぶ なしめじ	めん、さとう	あぶら	663	種実類 小魚類	
														27.7		

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。

※ アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べる食材がないようお願いします。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

1人1回当たり 平均栄養摂取量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月の平均	652	26.7	20.1	342	2.6	5.2	303	0.48	0.58	31	3.2	2.5
摂取基準	640	24(18~32)	17.8~21.4	350	3.0	4.0	170	0.40	0.40	20	2.0	2.5



今月の果物は、スイカ、プラム、冷凍みかん・冷凍パイン予定しています。
アレルギーの心配がある方は、栄養士までご連絡下さい。