

日	曜 日	牛 乳	行事 食育	7月献立表				令和元年度 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	骨や菌を作る	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる							
										たんぱく質	ミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜		炭水化物	脂質	(g)		
1	月	○		はつが げんまい 発芽玄米いりごはん	ぶたにく 豚肉のバーベキュー炒め	きゅうりのごまもみ	さんべいじる 三平汁	ぶたにくさけ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが レモン りんご たまねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん ねぎ	こめ げんまい さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	こめあぶら しろすりごま	672 31.9	豆類 きのご類				
2	火	○		ピザトースト	みずな 水菜とじゃこのサラダ	ABCスープ		ウインナー ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう しらすぼし	ピーマン トマトピューレ みずな しそ にんじん	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり もやし しめじ	しょくパン さとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら	573 23.3	種実類 くだもの				
3	水	○		しらすごはん	とりにく 鶏肉のレモン揚げ	モロヘイヤのおかか和え	みそしる 味噌汁	とりにく あぶらあげ みそ	しらすぼし ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん こまつな	レモン キャベツ たまねぎ しめじ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも しらたまふ	しろごま あぶら	679 27.8	藻類				
4	木	○	1年生さやもぎ 2年生収穫	ちゅうかどん 中華丼		わかめスープ	ヨーグルトゼリー ぞ ブルーベリー添え	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かんてん ヨーグルト クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ きくらげ ねぎ もやし ブルーベリー	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら しろごま	658 21.5	豆類 魚類				
5	金	○	枝豆・ 七夕献立	あなごちらし	よしだ 吉田さんの枝豆	えだまめ 天の川汁	あま がわじる 天の川汁	あなご あぶらあげ とうふ	のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ	ほししいたけ かんぴょう えだまめ だいこん	こめ さとう そうめん・ひやむぎ		603 23.6	芋類 種実類				
8	月	○		しちぶ 七分つきごはん	なつやさい 夏野菜カレー	カラフルサラダ	くだもの	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ さやいんげん あかピーマン	たまねぎ にんにく しょうが なす キャベツ コーン きゅうり くだもの	こめ じゃがいも こむぎこ ざらめ	こめあぶら バター	699 20.3	豆類 きのご類				
9	火	○	4年生 社会科 見学	むぎ 麦ごはん	キャベツいりメンチカツ	やさい あまず づ 野菜の甘酢漬	とうがん みそしる 冬瓜の味噌汁	ぶたひきにくたまご とうにゅう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ はくさい きゅうり とうがん ねぎ かぶ	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	700 27.1	魚介類 くだもの				
10	水	○		★世界の料理（スペイン）				とりにく えび ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン トマト パセリ	セロリー にんにく たまねぎ だいこん きゅうり マッシュルーム みかん	こめ さとう パンこ バター オリーブゆ	こめあぶら	603 20.9	芋類 種実類				
11	木	○	5年生 移動教室	むぎ 麦ごはん	さばのごまみそ焼き	じゃがいものそぼろあんかけ	すまし汁	さば みそ ぶたひきにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも かたくりこ	しろすりごま しろごま あぶら こめあぶら	711 29.7	くだもの				
12	金	○		しちぶ 七分つきごはん	まーぼー 麻婆なす	さんしょく 三色ナムル	わんたんスープ	ぶたひきにく だいず みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほうれんそう チンゲンサイ	にんにくしょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ なす もやし	こめ さとう かたくりこ ワンタンのかわ	こめあぶら ごまあぶら しろごま	694 29.0	魚介類 くだもの				
16	火	○		ごはん	とうふ 豆腐のさつま揚げ風	あ ふう ゆかり和え	なつやさい みそしる 夏野菜の味噌汁	とうふ はんぺん たまご みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こねぎ かぼちゃ オクラ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ なす とうがん コーン	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら	605 20.2	種実類 きのご類				
17	水	○	食育の日 (19日)	★沖縄県の郷土料理				とりにく ぶたにく とうふ たまご	きざみこんぶ ひじき ぎゅうにゅう もずく	にんじん	しょうが ほししいたけ たまねぎ ゴーヤ えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ くろさとう	こめあぶら ごまあぶら しろごま あぶら	657 28.1	芋類 くだもの				
18	木	○	土用の丑 の日献立 (27日)	きびごはん	さんまのかば焼き	やさい 野菜のごまあえ	みぞれ汁	さんま	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん なめこ えのきたけ ねぎ	こめ きび かたくりこ こむぎこ さとう	こめあぶら しろごま しろすりごま	671 23.2	豆類 くだもの				
19	金	○	終業式	ジャージャー麺	あおな あつあ いた もの 青菜と厚揚げの炒め物		れいとう 冷凍パイン	ぶたひきにく だいず みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが たけのこ ねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり しめじ パインアップル	ちゅうかめん さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	674 26.7	種実類 藻類				

※ 『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。

今月の果物は、スイカ、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。



月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	657	15.4	26.4	347	104	330	0.44	35	6.3
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	350	50	200	0.40	20	5以上