7月献立表

令和3年度　練馬区立田柄第二小学校

日	曜日	牛乳	行事食育	主食	主菜	副菜	副菜	添え物	おもな食品とはたらき 赤の食品 血やにくを作る たんぱく質	赤の食品 骨や歯を作る ミネラル	緑の食品 体の調子をととのえる 緑黄色野菜	緑の食品 体の調子をととのえる 淡色野菜	黄色の食品 熱や力のもとになる 炭水化物	黄色の食品 熱や力のもとになる 脂質	エネルギー(Kcal) たんぱく質(%)	家庭で補ってほしい食品群
1	木			発芽玄米ご飯	バーベキュー炒め	キュウリのごまもみ	三平汁		ぶたにく べにざけ	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 こんにゃく じゃがいも	こめあぶら しろすりごま	607 20.8	豆類 くだもの
2	金			ピザトースト	水菜サラダ青じそドレッシング		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	510 17.4	豆類 種実類
5	月			しらすご飯	鶏の照り焼き	モロヘイヤのおかか和え	みそ汁		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	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも やきふ	しろごま	580 19.0	きのこ類 藻類
6	火			スパゲティーミートソース		コーンサラダ		フルーツポンチ	ぶたひきにく だいず	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトピューレ パセリ あかピーマン	にんにく たまねぎ セロリーマッシュルーム キャベツ きピーマン コーンみかんかん パインアップルかん ももかん	スパゲティ さとう	オリーブゆ こめあぶら	643 18.7	小魚類 種実類
7	水			五目ちらし寿司		枝豆	すまし汁		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		577 16.5	油脂類 くだもの
8	木			麦ごはん	麻婆なす	かみかみサラダ			ぶたひきにく だいず みそ するめいか	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ なす キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	591 16.6	藻類 くだもの
9	金			ジューシー	ゴーヤーチャンプルー			サーターアンダギー	とりにく ぶたにく とうふ たまご とうにゅう	きざみこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ほししいたけ たまねぎ ゴーヤ	こめ こむぎ くろさとう	こめあぶら あぶら	595 16.8	小魚類 くだもの
12	月			ビビンバ			トマトと卵の中華スープ	果物(スイカ)	ぶたひきにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ もやし たまねぎ すいか	こめ おおむぎ こんにゃく さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら しろごま	610 15.3	芋類 くだもの
13	火			麦ごはん	サバのごま味噌焼き	ジャガイモのそぼろあんかけ	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	656 18.4	きのこ類
14	水			雑穀ご飯	夏野菜カレー	カラフルサラダ			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 あかピーマン	たまねぎ にんにく しょうが なす ズッキーニ キャベツ コーン きゅうり	こめ おおむぎ きび くろまい じゃがいも こむぎこ ざらめ	こめあぶら バター	622 13.6	種実類 小魚類
15	木			きびご飯	イワシのかば焼き	ごま和え	みそ汁		いわし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが もやし とうがん	こめ きび かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら しろごま しろすりごま	615 16.3	藻類 くだもの
16	金			ジャージャー麺		青菜と厚揚げの炒め物		果物(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 れいとうパイン	ちゅうかめん さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	598 17.4	藻類 小魚類

※『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。
※　毎月19日は『食育の日』です。今月は9日に設定しました。
※　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。

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	633	17.2	29.1	2.2	347	98	2.5	317	0.43	0.56	30	6･7

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（７訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。