



7月の献立表



平成26年7月

練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー-kcal 蛋白質 g
				赤：血や肉を つくる	黄：熱や力の 元になる	緑：体の調子を整える	
1	火	○	まーぼーどうぶどん ナムル わかめスープ メロン	牛乳 豚ひき肉 大豆 赤みそ 木綿豆腐 わかめ	米 米粒麦 砂糖 くず粉 サラダ油 ごま油 ごま	人参 なら ほうれん草 にんにく 生姜 玉葱 葱 干しいたけ たけのこ もやし メロン	680 27.2
2	水	○	アーモンドサンド タンドリーチキン キャベツサラダ やさいスープ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	コッペパン 砂糖 サラダ油 じゃがいも バター ローストアーモンド	人参 パセリ 玉葱 キャベツ <small>旬の果物</small> きゅうり パインジュース	605 24.2
3	木	○	<small>半夏生献立</small> たこめし ぶたにくのしょうがやき ゆでブロッコリー だいこんのみそしる	牛乳 たこ 油揚げ 赤みそ 白みそ 豚肉 わかめ	米 ごま	人参 ごぼう 干しいたけ 大根 生姜 ブロッコリー 冷凍枝豆 葱	601 30.4
4	金	○	ガーリックトースト しろみざかなのムニエルふうレモンソース こぶきいも ABCスープ	牛乳 ホキ	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃがいも マカロニ バター サラダ油 オリーブ油	人参 パセリ さやいんげん にんにく ホールコーン缶 レモン 玉葱 マッシュルーム缶	594 25.0
7	月	○	<small>七夕献立</small> こぎつねずし とうもろこし たなばたじる ゆうやけゼリー	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 なると 昆布 ちりめんじゃこ 寒天	米 もち米 砂糖 そうめん <small>旬の野菜</small> 星の麩	人参 干しいたけ かんぴょう 冷凍グリーンピース 葱 とうもろこし オレンジジュース	627 21.9
8	火	○	カレーライス かいそうサラダ プラム	牛乳 豚肉 わかめ	米 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 サラダ油 バター ごま油 ごま	人参 かぼちゃ にんにく <small>旬の野菜</small> 生姜 ズッキーニ なす すもも 玉葱 りんご きゅうり もやし	710 17.8
9	水	○	ごはん てづくりふりかけ さけのさいきょうやき キャベツのおひたし よしのじる	牛乳 花かつお 青のり 白みそ 鶏肉 生揚げ 鮭 かまぼこ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 でん粉 玉ふ くず粉 ごま 砂糖	人参 小松菜 <small>旬の果物</small> 生姜 葱 キャベツ	583 32.8
10	木	○	チーズパン スペインふうオムレツ トマトスープ すいか	牛乳 卵 ウインナー いんげん豆	チーズパン じゃがいも サラダ油 バター	人参 パセリ トマト缶 玉葱 <small>旬の果物</small> レタス すいか	579 24.4
11	金	○	うめちりめんごはん ししゃものごまあげ こまつなのびたし ねっこじる	牛乳 卵 油揚げ ちりめんじゃこ ししゃも 昆布	米 もち米 小麦粉 春雨 砂糖 じゃがいも サラダ油 ごま	人参 小松菜 葱 梅干し ごぼう <small>旬の野菜</small> えのきたけ	607 25.3
14	月	○	やきとりごはん やさいのチーズやき もやしのごまずあえ わかめのすましじる	牛乳 鶏肉 卵 昆布 わかめ 白みそ 木綿豆腐 チーズ ヨーグルト ウインナー	米 中ざら糖 水あめ 砂糖 じゃが芋 玉ふ サラダ油 ごま練り ごま マヨネーズ	人参 ピーマン パセリ キャベツ もやし きゅうり 玉葱 葱 <small>旬の野菜</small>	692 31.0
15	火	○	きんぴらドッグ ポテトポタージュ <small>セレクト給食(れいとうフルーツ)</small>	牛乳 生クリーム 豚肉	コッペパン 砂糖 バター じゃがいも ごま油	人参 さやいんげん パセリ ごぼう 玉葱 ホールコーン缶 (パイン・みかん・黄桃)から選択	649 19.8
16	水	○	ごはん アジのあまずりソースかけ ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる	牛乳 アジ 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	米 米粒麦 でん粉 砂糖 じゃが芋 サラダ油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 もやし 大根 葱	610 26.0
17	木	○	スパゲティミートソース だいたいりサラダ さくらんぼ	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ わかめ	スパゲティ じゃがいも 砂糖 オリーブ油 サラダ油 ごま油	人参 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム缶 きゅうり さくらんぼ <small>旬の果物</small>	642 26.5
18	金	○	キムチチャーハン はるまき ちゅうかスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 木綿豆腐	米 春雨 くず粉 春巻の皮 サラダ油 ごま油	人参 ピーマン なら チンゲン菜 玉葱 キムチ たけのこ 干しいたけ	626 21.1

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

今月の給食費の引き落としは7月10日(木)です。

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

水分補給