



7月の献立表



平成27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	○	エビドリア オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび ベーコン とりがら なまクリーム こなチーズ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも バター あぶら	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルームかん れいとうコーン	693 25.6
2	木	○	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	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ だし みそ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	613 24.6
3	金	○	半夏生献立 たこめし うめのりあえ だいがくいも とうふのすましじる	ぎゅうにゅう たこ とうふ わかめ だし たまご のり	こめ さとう さつまいも みずあめ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな ごぼう キャベツ うめぼし ねぎ ほししいたけ	674 21.0
6	月	○	パインパン ひじきのマリネ しるみざかなのムニエル ミニトマト とうがんスープ	ぎゅうにゅう ホキ ハム とりにく ひじき とんこつ	パインパン こむぎこ さとう でんぶん あぶら バター オリーブあぶら	パセリ にんじん ミノトマト たまねぎ レモン キャベツ きゅうり はくさい しょうが とうがん	587 27.3
7	火	○	七夕献立 カラフルボーケどん たなばたじる セレクトフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく なると だし	こめ むぎ でんぶん さとう ずこ ごまあぶら そうめん ふ あぶら	あかパプリカ にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ セレクト(冷凍・みかん、パイン、桃)	707 27.8
8	水	○	ごはん さけのさいきょうやき キャベツのおかかあえ ぶくぶくまめ あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ だいたい きなこ あぶらあげ とうふ だし	こめ むぎ さとう	にんじん しょうが ねぎ キャベツ だいこん こまつな	597 30.7
9	木	○	なつやすみのカレー かいそうサラダ プラム	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら	トマト かぼちゃ にんじん しょうが なす にんにく コーン たまねぎ もやし きゅうり プラム ズッキーニ	654 17.4
10	金	○	ごはん ししゃものいそべあげ かわりにびたし ねっこじる てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ はなかつお たまご こうやどうふ あぶらあげ ししゃも とうふ あおりのり だし	こめ むぎ こむぎこ こんにやく さとう ごま じゃがいも はるさめ あぶら	にんじん こまつな ほししいたけ ごぼう ばんのうねぎ	578 22.2
13	月	○	にくみそひやしうどん ちくわのあまからに とうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ あぶらあげ ちくわ	れいとううどん さんおんとう さとう あぶら ごまあぶら	にんじん さやえんどう きゅうり れんこん ほししいたけ たけのこ もやし しょうが にんにく とうもろこし	613 27.4
14	火	○	キムチチャーハン きっかしゅうまい チョレギサラダ あっさりワカメスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく のり とんこつ とりがら わかめ	こめ でんぶん さとう しゅうまいのかわ ごま あぶら ごまあぶら	にんじん キムチ たまねぎ しょうが きゅうり にんにく ねぎ ピーマン キャベツ	672 27.3
15	水	○	ごはん さばのてりやき ゆでやさいのごます にまめ なつやすみのみそしる	ぎゅうにゅう さば きんとさまめ だし みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	キャベツ もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ きゅうり	613 25.1
16	木	○	アーモンドサンド タンドリーチキン パセリポテト ベーコンとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく とんこつ とりがら ベーコン ヨーグルト	コッペパン さとう アーモンド じゃがいも バター あぶら	パセリ にんじん パインジュース たまねぎ キャベツ	623 25.3
17	金	○	ごはん にくじゃが こまつなのおひたし えだまめ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だし わかめ あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう さんおんとう あぶら	にんじん いんげん こまつな たまねぎ たけのこ キャベツ えだまめ ほししいたけ ねぎ だいこん	598 23.5

*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(金)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。

