

# 7月の献立表

平成29年6月30日  
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	
3	月	○	ごはん ししゃものからあげ しらたきチャブチェ とうがんスープ	ぶたにく とりにく とんこつ(だし) ししゃも	こめ むぎ はくりきこ でんぶん しらたき あげあぶら こめあぶら ごまあぶら	あかピーマン にら にんじん たまねぎ にんにく とうがん えのきたけ はくさい しょうが	599 20.5
4	火	○	キムチチャーハン とうふシューマイ もやしのちゅうかスープ	ベーコン たまご とりひきにく しぼりとうふ とりがら(だし) とんこつ(だし) ぶたももにく	こめ しゅうまいの皮 こめあぶら ごまあぶら しるいりごま	にんじん キムチ しょうが たまねぎ グリンピース ねぎ もやし	587 23.7
5	水	○	パインパン スペインふうオムレツ トマトスープ	ウィンナー だいたい たまご とりにく とりがら(だし)	パインパン じゃがいも でんぶん バター こめあぶら	パセリ トマトかんづめ(ホール) たまねぎ レタス	641 28.6
6	木	○	チキンライス しるみざかなのムニエル レモンソース ポトフ	とりにく だいたい ホキ とりがら(だし) とんこつ(だし) ウィンナー しるいんげん	こめ はくりきこ じゃがいも こめあぶら バター オリーブオイル	にんじん パセリ たまねぎ レモン マッシュルーム にんにく キャベツ	664 27.7
7	金	○	カラフルポークどんぶり たなばたじり りんごゼリー	ぶたにく たまご とりにく かまぼこ さばぶし(だし) こんぶ(だし) パールアガー	こめ でんぶん そうめん ふ さとう あげあぶら こめあぶら ごまあぶら	あかピーマン にんじん こまつな たまねぎ れいとうえだまめ ねぎ りんごジュース	647 23.1
10	月	○	ごはん マーボーなす つみれのちゅうかスープ	ぶたひきにく もめんどうぶ テンメンジャン はっちょうみそ とりがら(だし) とんこつ(だし) とびうお あかみそ	こめ むぎ さとう でんぶん りよくとうはるさめ こめあぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ なす もやし	622 28.3
11	火		ベーコンポテト ツナドレだいたい サラダ かぼちゃコーンポタージュ	ベーコン だいたい オイルツナ とりむねにく とりがら ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも でんぶん さとう はくりきこ こめあぶら バター マヨネーズ あげあぶら ごまあぶら	パセリ にんじん せいやうかぼちゃ きゃべつ クリームコーンかんづめ ホールコーンかんづめ たまねぎ	643 21.8
12	水		たこめし しっとりハンバーグ おこのみ やきふう みょうがとなすのみ そしる	まだこ たまご とりひきにく レンズまめ さばぶし(だし) あぶらあげ あかみそ しるみそ	こめ ながいも パンこ さとう でんぶん こめあぶら しるすりごま しるいりごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ キャベツ なす みょうが ねぎ	637 32.7
13	木		うみのさちピラフ ハッシュドポテト レタスのスープ	れいとうむきえび いか だいたい とんこつ(だし) とりがら(だし) カットわかめ ピザチーズ	こめ じゃがいも はくりきこ でんぶん バター こめあぶら	にんじん パセリ たまねぎ レタス ホールコーンかんづめ	579 22.7
14	金		ごはん とうもろこし あじのあま ずソースかけ みだくさん みそしる	あじ さばぶし(だし) あぶらあげ あかみそ しるみそ	こめ むぎ でんぶん さとう あげあぶら ごまあぶら	にんじん せいやうかぼちゃ たまねぎ なす ねぎ とうもろこし	632 25.2
18	火	○	ちんげんさいの やきそば じゃがバター	ぶたにく	むしちゅうかめん さとう じゃがいも こめあぶら ごまあぶら バター でんぶん	にんじん ちんげんさい しょうが にんにく ほししいたけ もやし たまねぎ	693 23.6
19	水	○	しのだ どんぶり こやどうふと わかめのみ そしる	あぶらあげ とりにく こおりどうふ あかみそ しるみそ カットわかめ さばぶし(だし)	こめ さとう	にんじん こまつな ほししいたけ れいとうグリンピース たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	617 25.1
20	木	○	なつやさいの カレー さんしょく サラダ セレクトフルーツ	ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ さとう こめあぶら バター	トマト せいやうかぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ だいこん れいとうホールコーン なす きゅうり れいとうミカン れいとうパイン	665 18.2

\*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。



「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

今月の給食費の引き落とし日は、7月10日(月)です。

こんげつのもくひょう：せいけつにきをつけて しょくじをしよう

飲みすぎ注意!  
甘い  
清涼飲料



のどがかわいた時に冷たい清涼飲料をたくさん飲んでいませんか? 冷たいものは、甘みを感じにくく、糖分をより多くとってしまいがちなので注意が必要です。清涼飲料に含まれる糖分の量を確認するには、栄養成分表示の炭水化物の欄を見ましょう。糖質と食物繊維の合計が炭水化物ですが、清涼飲料の多くの商品は炭水化物が糖分にあたります。

夏野菜を食べて  
元気にすごそう

