

7月の献立表

平成30年6月29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 14種-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	
2	月	○	ぶどうパン スペインふうオムレツ キャベツサラダ ABCスープ	ウィンナー だいず たまご ベーコン とりガラ(だし用) ぎゅう にゅう	ぶどうパン じゃがいも さとう ABCマカロニ バター こめあ ぶら	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ほんしめじ セロリー(ス ープ用) ホールコーン	648 27
3	火	○	ごはん トビウオのさんがあげ こまつなのおひたし あぶらあげのみそしる	とびうお ぶたひきにく あかみ そ さばぶし(だし用) あぶらあげ しるみそ ぎゅうにゅう やきの り	こめ むぎ はくりきこ でんぶ ん さとう じゃがいも あげあぶら	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ だいこん	621 29
4	水	○	セサミトースト シェパードパイ ライスボールスープ	だいず ぶたひきにく ベーコン と んこつ(だし用) とりガラ(だし 用) ぎゅうにゅう だしふ んにゅう	しょくパン グラニューとう じゃがいも こめ でんぶ ン バター すりごま オリーブオイル こめあぶ ら	にんじん ほうれんそう にんにく た まねぎ <small>旬のやさい</small>	633 21.9
5	木	○	ごはん ししゃものからあげ しらたきチャプチェ とうがんスープ	ぶたにく とりにく とんこつ (だし用) ぎゅうにゅう し しゃも	こめ むぎ はくりきこ でんぶ ン し らたき あげあぶら こめあぶら ごま あぶら いらごま	あかピーマン にら にんじん たま ねぎ にんにく とうがん はくさいし ょうが	626 23.5
七夕給食							
6	金	○	さんしょくちらし 野菜のからしあえ たなばたじる サイダーゼリー	とりひきにく たまご あられ はんぺん さばぶし(だし用) ぎゅうにゅう こんぶ(だし用) こ な かんてん	こめ さとう そうめん ふ こめ あぶら	さやいんげん にんじん こまつな しょうがりょくとうもやし ねぎ え のきたけ	594 23.8
9	月	○	ごはん いわしのタルタルソースやき もやしのしおナムル じゃがいものみそしる	まいわし たまご さばぶし (だし用) あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう こなチーズ	こめ むぎ はくりきこ じゃがい も マヨネーズ ごまあぶら すりご ま	パセリ にんじん こまつな たまねぎ りょくとうもやし にんにく	643 25.1
10	火	○	にくみそうどん ちくわのあまからに とうもろこし	ぶたひきにく だいず あぶらあげ あ かみそ やきちくわ ぎゅうにゅう	うどん さんおんとう さとう こめ あぶら ごまあぶら	にんじん オクラ さやえんどう き ゅうり りょくとうもやし ほしいた け たけのこ ぶなしめじ しょうが に んにく とうもろこし <small>旬のやさい</small>	609 27.6
セレクト給食							
11	水	○	ぶたキムチどん チンゲンサイのスープ 【セレクトきゅうしょく】 A*れいとうみかん B*れいとうパイ	ぶたにく コチュジャン とりにく とりガラ(だし用) とんこつ(だし 用) ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶ ン ご まあぶら すりごま こめあぶら	にら チンゲンサイ にんにく ねぎ た まねぎ キムチ しょうが ほししいた け セロリー(スープ用) 【セレクト】 A: れいとうみかん B: れいとうパイ	A: 637 25.0 B: 714 24.8
12	木	○	ごはん サバのてりやき きりぼしだいこんのうまに なつやさいのみそしる	まさば あぶらあげ さばぶし(だ し用) あかみそ しるみそ ぎゅう にゅう めひじき	こめ むぎ さとう でんぶ ン いらご ま こめあぶら	にんじん さやいんげん かぼちゃ き りぼしだいこん たまねぎ なす ねぎ <small>旬のやさい</small>	623 25.4
13	金	○	チキンライス ポトフ こだますいか	とりにく とりガラ(だし用) と んこつ(だし用) ウィンナー いん げん ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こまぶら	トマトジュース にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ こ だますいか <small>旬のくだもの</small>	605 21.4
17	火	○	ガーリックトースト しろみぎかなのパセリパンこやき こぶきいも イタリアンスープ	ホキ ベーコン とりにく とん こつ(だし用) とりガラ(だし用) たまご ぎゅうにゅう こな チーズ	しょくパン はくりきこ かんそ うパンこ じゃがいも バター	パセリ にんじん ほうれんそう に んにく たまねぎ セロリー(スープ用) ホールコーン	639 33.1
18	水	○	ごはん マーボーなす つくねのちゅうかスープ	ぶたひきにきにく もめんどろふ は つちょうみそ テンメンジャン とりガ ラ(だし用) とんこつ(だし用) とりひきにく だいず あかみそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶ ン りょく 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 ほし しいたけ たまねぎ ねぎ なすりょく とうもやし しょうが	639 28.1
食育の日 こんだて							
19	木	○	タコライス マセドアンサラダ もずくじる	ぶたひきにく だいず さばぶし(だ し用) たまご ダイスチーズ ぎゅうにゅう こんぶ(だし用) もずく	こめ むぎ さとう でんぶ ン こ めあぶら	にんじん にんにく しょうが たま ねぎ レモンじる キャベツ きゅうり だいこん ホールコーン えのきたけ	658 24.8
20	金	○	なつやさいかレーライス やさいのゴマずサラダ ブラム	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも はくりき こ さとう こめあぶら すりごま あ げあぶら	かぼちゃ にんじん しょうが に んにく たまねぎ ズッキーニ なす ホ ールコーン キャベツ きゅうり すも も <small>旬のくだもの</small>	709 18.7

*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。



「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

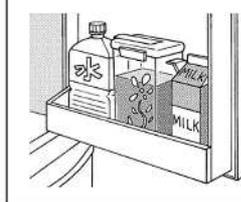
給食費の引き落としは7月10日です。よろしくお願いいたします。

こんげつのもくひょう：きめられたじかんないに たべよう

熱中症に
ならないために……
こまめに水分補給を!



冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲
み物が冷蔵庫に入っていますか？
日常的な飲み物として望ましいのは
水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ
飲料などは、糖分が多く含まれてい
るので、水がわりにたくさん飲むの
はひかえましょう。