

9月の献立表

平成30年7月20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 1食分 - 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	○	ポークカレーライス さんしょくサラダ ブルー	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう こめあぶら バター	にんじん にんにく しょうが たま ねぎ だいこん きゅうり れいとう ホールコーン ブルー	697 19.6
4	火	○	メキシカンライス ハッシュドポテト ヌードルスープ	だいず ウィンナー ぶたにく とり りガラ(だし用) とんこつ(だし用) ぎゅうにゅう ピザチーズ	こめ じゃがいも こむぎこ ほしうど ん バター こめあぶら	にんじん ビーマン たまねぎ れいとう ホールコーン マッシュルームかん づめ にんにく しょうが だいこん キャベツ	660 22
5	水	○	さつまいもごはん さかなのこうそうやき じゃこ入りごまあえ けんちんじる	ホキ さばぶし(だし用) とりに く もめんどうぶ だしこんぶ ぎゅう にゅう ちりめんじゃこ	こめ もちこめ さつまいも さとう いたこんにく いりごま オリー ブオイル ごまあぶら ねりごま こ めあぶら	にんじん ほうれんそう にんにく レ モンかじゅうりょくとうもやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	594 26.5
6	木	○	チーズホットドッグ ツナドレサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	フランクフルト ツナ とんこつ (だし) ベーコン ピザチーズ ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも こ めあぶら ごまあぶら	パセリにんじん こまつな キャベツ きゅうり れいとうホールコーン セ ロリー たまねぎ	607 23.7
7	金	○	ブルコギどん ほうれんそうのナムル なし	ぶたにく コチュジャン トウバン ジャン ぎゅうにゅう	こめ むぎ りょくとうはるさめ さと う いたこんにく こめあぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん には ほうれんそう にんにく うもやし しょうが なし	606 21.7
10	月	○	しめじごはん きつかわし さつまじる	あぶらあげ ぶたひきにく とりひき にく もめんどうぶ さばぶし(だし 用) とりにく しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう なまパンこ でんぶん も ちこめ さつまいも ごまあぶら こめ あぶら	にんじん ほうれんそう ぶなしめじ ねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん	625 22.9
11	火		あげパン(ココア&きなこ) カントリーサラダ ミネストローネ	きなこ ベーコン しろいんげんまめ とりガラ(だし用) ぎゅうにゅう	ミルクパン グラニューとう コンフレーク はちみつ じゃがいも マ カロエ あげあぶら こめあぶら オ リーブオイル	にんじん ほうれんそう トマトかん づめ パセリ キャベツ ごぼう たまね ぎ セロリー	648 20.8
12	水	○	まめチャーハン ちゅうかサラダ にくだんごいりやさいスープ	だいず ベーコン とんこつ(だし 用) ぶたひきにく たまご もめん どうぶ ぎゅうにゅう	こめあぶら さとう でんぶん りょく とうはるさめ ごまあぶら こめあぶ ら	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり しょうが ねぎ は くさい	618 24
13	木		やきとりごはん ししゃものりきゅうやき やさいのみそに	とりにく たまご やきちくわだ いず むぎみそ ぎゅうにゅう し しゃも かくざりこんぶ	こめ むぎ ちゅうざらとう みずあめ さとう さといも さんあんとう こめ あぶら いりごま	にんじん ごぼう れんこん だいこん ほししいたけ	634 31.4
14	金		ごはん いかにカレントあげ こうみあえ こんさいのみそじる	いか さばぶし(だし用) あぶら あげ しろみそ あかみそ ぎゅうに ゅう	こめ むぎ でんぶん さとう あげあぶ ら ピーナッツ しろいりごま	こまつな ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ りょくとうもやし しにんにく だいこん ごぼう ねぎ	614 25.3
18	火		ポテトライス むしギョーザ かふうコーンスープ	ハム ぶたひきにく だいず とりガラ (だし用) たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ギョーザのかわ バター こめあぶ ら ごまあぶら	パセリにんじん チンゲンさい にんにく しょうが キャベツ ねぎ れいとう ホールコーン	603 22.6
19	水		わかめごはん ホッケのやきざかな かわりにびたしのこのこじる	だいず ほっけ こおりどうぶ あぶ ら あげ もめんどうぶ あかみそ しろ みそ さばぶし さばぶし(だし用) たきこみわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ つきこんにやく さとう じゃがいも しろいりごま	こまつな にんじん ほししいたけ え のきたけ なめこ ねぎ	595 26.1
21	金		ごはん すきやきふうに きりぼしだいこんのはりはりあえ つきみだんご	ぶたにく やきどうぶ ハム ぎゅう にゅう	こめ むぎ しらたき さとう でんぶん しらたまこ しょうしんこ くずこ こめあぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ほんしめじ 切干しだいこん きゅう り	667 22.1
25	火		スパゲティきのこソース カボチャいりだいがくいも	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲティ でんぶん さつまいも さ とう オリーブオイル こめあぶら あ げあぶら くるいりごま	ほうれんそう かぼちゃ にんにく たまねぎ マッシュルーム ぶなしめ じ えのきたけ	697 25.6
26	水	○	さんまのかばやきどん ちくさあえ わかめのすましじる	さんま さばぶし(だし用) ぎゅう にゅう こんぶ(だし用) カッ トわかめ	こめ むぎ でんぶん はくきこ さ とう あげあぶら しろいりごま ご まあぶら	こまつな にんじん ほうれんそう りょくとうもやし キャベツ えのき たけ ねぎ	634 20.6
27	木		はつみつレモントースト キャベツサラダ パンブキンシチュー	とりにく とんこつ(だし用) だい ず ぎゅうにゅう めひじき なま クリーム	しょうパン はちみつ グラニュー とう さとう じゃがいも こむぎこ バ ター こめあぶら	にんじん かぼちゃ パセリ レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	683 21.4
28	金		とうふとぶたにくのあんかけどん ごぼうのちゅうかあえ ぶどうゼリー	ぶたにく おしどうぶ ハム ぎゅう にゅう パールアガー	こめ むぎ さとう でんぶん さんお んとう こめあぶら ごまあぶら しろ いりごま	にんじん には しょうが にんにく ね ぎ たまねぎ たけのこ ぶなめじ りょ くとうもやし キャベツ きゅうり ごぼう ぶどうジュース	643 24.5

「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

*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。

給食費の引き落としは9月10日(月)です。入金は7日(金)までをお願いいたします。

こんげつのもくひょう：たのしいわだいで なかよくたべよう



夏ばてをしないためには……

暑い時には冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎると、胃腸の動きが低下して、食欲不振や腹痛、下痢や便秘などが起こります。また、体の冷やしすぎは、夏ばての原因になります。これを防ぐには、冷たいものをとりすぎないようにして、食事の時は温かいスープや飲み物などを1食に1品はとり入れます。また毎食、栄養バランスがととのうように心がけてください。夏ばてを防いで楽しい夏休みを過ごしましょう。

©少年写真新聞社2018