

# 7月のこんだて表



シンボルマーク

平成 30 年

練馬区立高松小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質 脂質	
2	月	コーンカレーピラフ あじのこうそう焼き キャベツのスープ	○	鶏肉 むきえび ポンレスハム ま あじ 豚肉 牛乳	精白米 乾燥パン粉 有塩パ ター ひまわり油 マヨネーズ	にんじん ほうれんそう とうもろ こし 玉葱 マッシュルーム グリ ンピース にんにく キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質	649 Kcal 28.5 g 22.7 g	
3	火	麦ごはん かじょうどうふ 青のりポテト	○	豚肉 生揚げ 米みそ(赤色辛み そ) 牛乳 あおのり	おおむぎ 精白米 上白糖 かた くり粉 じゃがいも ひまわり油 ごま油	にんじん さやいんげん しょう が 干し椎茸 たけのこ(水煮) キャベツ ねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	660 Kcal 25.1 g 21.4 g	
4	水	コッペパン チリコンカン フルーツポンチ	○	いんげんまめ 豚ひき肉 牛乳 寒天缶	コッペパン じゃがいも 上白 糖 ひまわり油	にんじん 青ピーマン トマト缶 にんにく 玉葱 セロリー マッ シュルーム(水煮) とうもろこし パインアップル缶 もも缶 温州 蜜柑缶	エネルギー たんぱく質 脂質	614 Kcal 22.8 g 17.4 g	
5	木	ご飯 ネギの卵焼き くきわかめサラダ 野菜のわふうスープ	○	たまご 鶏ひき肉 鶏肉 なた 油揚げ 牛乳 くきわかめ	精白米 上白糖 ぐずでん粉 ご ま油 ひまわり油	にんじん こまつな ねぎ キャベ ツ とうもろこし 玉葱 にんにく だいこん ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	636 Kcal 25 g 19.3 g	
6	金	(七夕こんだて) ちらしずし 七夕そうめん汁 キラキラゼリー(パインゼリー)	○	たまご 板なしかまぼこ 牛乳 き ざみのり	精白米 上白糖 そうめん(乾) ふ ひまわり油	にんじん いんげん ほうれんそ う 干し椎茸 かんぴょう(乾) ね ぎ パイン缶	エネルギー たんぱく質 脂質	575 Kcal 17.5 g 12.8 g	
9	月	麦ごはん 豚キムチいため トックスープ	○	豚肉 たまご 牛乳	おおむぎ 精白米 上白糖 かた くり粉 もち ひまわり油 白いり ごま ごま油	にら にんじん こまつな はくさ いキムチ ねぎ はくさい にんに くしょうが 干し椎茸 玉葱 たけ のこ(水煮) だいこん セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質	657 Kcal 25.7 g 16.9 g	
10	火	ご飯 魚のみそ焼き 野菜のさっぱりあえ せんべい汁	○	めかじき 米みそ(赤色辛み そ) 鶏肉 牛乳	精白米 上白糖 突きこんにやく 汁用かやきせんべい	にんじん こまつな ねぎ しょう が はくさい きゅうり ごぼう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	610 Kcal 25.3 g 14.4 g	
11	水	ガーリックフランス チキンのトマトにこみ ママメサラダ	○	鶏肉 大豆(乾) 牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 ソフトタイプ マーガリン オリーブ油 ひまわ り油 ごま油	トマト缶 青ピーマン にんじん にんにく 玉葱 キャベツ とう もろこし えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	594 Kcal 24.7 g 24 g	
12	木	きつねうどん たこ焼きフライ くだもの(冷凍みかん)	○	豚肉 油揚げ むきえび はんべ ん たまご まだこ 牛乳 あおの り	冷凍うどん 上白糖 薄力粉 ひまわり油	ほうれんそう にんじん だい こん たけのこ(水煮) ねぎ しょう が(酢漬) 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質	619 Kcal 25.6 g 20.9 g	
13	金	ご飯 なすと鶏肉のいため物 ゆかりあえ とうふとえのきのみそ汁	○	鶏肉 木綿豆腐 米みそ(赤色辛 みそ) 米みそ(淡色辛みそ) 牛 乳 塩蔵わかめ	精白米 上白糖 ひまわり油	にんじん こまつな なす 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり ねぎ だいこん えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	607 Kcal 24 g 18.6 g	
16	月	海の日							
17	火	いわしのかば焼きどん こまつなとキャベツのおひたし とうがんのみそ汁	○	かつお加工品 木綿豆腐 米み そ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛 みそ) 牛乳 まいわし 乾燥わか め	精白米 かたくり粉 上白糖 ひま わり油 白いりごま	こまつな にんじん キャベツ とうがん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	643 Kcal 25.9 g 20.4 g	
18	水	高松タコライス コンソメスープ	○	豚ひき肉 レンズまめ(乾) 鶏肉 牛乳 プロセスチーズ	精白米 おおむぎ 上白糖 じゃ がいも 有塩バター ひまわり油	にんじん トマト缶 こまつな に んにく 玉葱 マッシュルーム(水 煮) とうもろこし キャベツ セロ リー	エネルギー たんぱく質 脂質	603 Kcal 21.1 g 14.4 g	
19	木	ソース焼きそば わふうわかめスープ むしとうもろこし	○	豚肉 木綿豆腐 牛乳 花ざいく	蒸し中華めん ひまわり油 白 いりごま	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベ ツ ブラックマッペもやし ねぎ とう もろこし	エネルギー たんぱく質 脂質	587 Kcal 26 g 18.4 g	
20	金	(しゅうぎょうしき) 夏野菜カレーライス 青じそドレッシングサラダ くだもの(すいか)	○	鶏肉 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄 力粉 中ざら糖 上白糖 ひまわ り油 有塩バター ごま油	にんじん 青ピーマン 西洋かぼ ちゃ トマトしそ葉 にんにく しょう が 玉葱 なす セロリー キャベ ツ きゅうり ブラックマッペもやし すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	695 Kcal 20.3 g 24.1 g	

※食材料購入の都合により、こんだてを変更する場合があります。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミン				亜鉛	食塩
	kcal	g	%	mg	mg	g	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	mg	g
7月平均	625	24.1	27	319	2.1	4.4	250	0.39	0.51	31	2.9	2.6
摂取基準	640	24(18~32)	25~30	350	3.0	5.0	170	0.40	0.40	20	2.0	2.5

## 暑さに負けないで！栄養バランスよく食べよう

夏の暑さに負けずに毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけでなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。



### — こんげつのもくひょう —

- 楽しく食事をしよう
- 夏の食事について考えよう