

7月のこんだて表

平成27年6月30日
練馬区立春日小学校
栄養士 加藤 史帆

日	曜日	牛乳	こんだてめい 献立名	だし	おもな食品とはたらき			栄養価	
					あか (血や肉、骨や歯をつくる)	き (力のもとになる)	みどり (体の調子をととのえる)		
1	水	MILK	ごはん 四川豆腐 パンサンスー	とりに	豚小間 木綿豆腐 ロースハム 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 はるさめ 上白糖 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸ス きゅうり もやし	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.6 g	
2	木	MILK	シシジュシー ゴーヤチャンプルー とうがんのスープ	とりに	豚小間 油揚げ 卵 木綿豆腐 かつお節 鶏肉モモ 牛乳 刻み昆布	精白米 上白糖 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にがうり とうがん 干し椎茸 玉葱	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3 g	
3	金	MILK	五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	とりに	豚小間 板なしかまぼこ むきえび (冷凍) いか うずら卵(水煮缶詰) 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが たけのこ(水煮) 干し椎茸 玉葱 もやし パインアップル缶 もも缶 みかん缶	エネルギー 642 kcal たんぱく質 28 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.3 g	
6	月	MILK	麦ごはん 豚肉の中華風味噌炒め 野菜のゆかり和え 豆腐のスープ	とりに	豚小間 米みそ木綿豆腐 鶏小間肉 牛乳	精白米 おおむぎ かたくり粉 三温糖 サラダ油	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 なす キャベツ きゅうり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.1 g	
7	火	MILK	七夕献立	かつお	卵 しろさけ(レトルト) かまぼこ 牛乳 刻みのり	精白米 上白糖 三温糖 焼きふ ソウメン(乾) サラダ油 白ごま	にんじん さやえんどう オクラ 干し椎茸 たけのこ(水煮) ねぎ パインアップル缶	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.1 g	
8	水	MILK	パン 鶏肉のハーブパン粉焼き トマトと卵のスープ	とりに	鶏肉モモ ベーコン 卵 牛乳	ダイスチーズパン パン粉(乾燥) かたくり粉 マヨネーズ サラダ油	トマト こまつな 玉葱 ねぎ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 2.9 g	
9	木	MILK	ごはん いわしの蒲焼き 土佐きゅうり 野菜碗	かつお	いわし かつお節 木綿豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 揚げ油 白ごま	にんじん しょうが きゅうり だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3 g	
10	金	MILK	麻婆茄子丼 華風大根 酸辣湯	とりに	豚ひき肉 米みそ 木綿豆腐 鶏肉胸 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん なら しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮) にんにく 玉葱 ねぎ なす だいこん	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.2 g	
13	月	MILK	パン マカロニグラタン とうもろこし 野菜とベーコンのスープ	ぶた	鶏肉モモ むきえび (冷凍) ベーコン 牛乳 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ	パンプキンパン 薄力粉 マカロニ パン粉(乾燥) じゃがいも サラ油 有塩バター	にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム(缶詰) とうもろこし キャベツ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.7 g	
14	火	MILK	二色丼 野菜の甘酢漬け 油揚げの味噌汁	さば	鶏ひき肉 卵 さば削り節 油揚げ 米みそ 牛乳 刻みのり	精白米 おおむぎ 上白糖 じゃがいも サラダ油	にんじん しょうが だいこん きゅうり 玉葱 ねぎ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.2 g	
15	水	MILK	キムチチャーハン 枝豆 わかめスープ	とりに	豚小間 木綿豆腐 鶏小間肉 牛乳 乾燥わかめ	精白米 おおむぎ 上白糖 サラダ油 ごま油 白ごま	にんじん 青ピーマン はくさい(キムチ漬け) えだまめ たけのこ(水煮) ねぎ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g	
16	木	MILK	ごはん 魚の照り焼き 野菜のごま味噌和え 吉野汁	かつお	イナダ 米みそ 鶏小間肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 三温糖 じゃがいも こんにやく かたくり粉 ごま	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.6 g	
17	金	MILK	カレーライス 福神漬け おたのしみデザート	ぶた	豚小間 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 サラダ油 有塩バター	にんじん にんにく しょうが 玉葱 大根(福神漬) すいか	エネルギー 712 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.8 g	
20	月		海の日						

●食材料の都合により、献立を変更することがあります。



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

1人1回当たりの平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μ gRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)	マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)
月平均	606	25	20	331	2	260	0.4	0.5	21	2.8	4	82	3
学校給食 摂取基準	640	24 (18~32)	18~21 (25%~30%)	350 (目標値380)	3	170 (140~420)	0.4	0.4	20	2.5未満	5	80	2

夏野菜を
食べよう!

