



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和5年

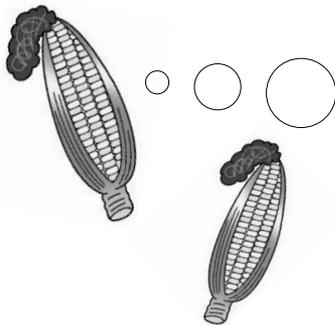
7月献立表

春日小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
3 月	枝豆ごはん ★牛乳 きびなご南蛮漬 かみなり汁	★ぎゅうにゅう きびなご とうふ ぶたにく みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	えだまめ たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	620	15.7	31.8	2.7			
4 火	麦ごはん ★牛乳 五目肉じゃが 小松菜とさつま揚げの炒め物	★ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	こめ おおむぎ あぶら しらたき じゃがいも さとう しろすりごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん こまつな	576	16.0	25.5	1.9			
5 水	練馬スパゲティ ★牛乳 ジャーマンポテト	まぐろかんのり ★ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら	だいこん にんじん たまねぎ にんにく パセリ	594	15.8	33.9	2.6			
6 木	ごはん ★牛乳 ジャンボ餃子 炒めナムル ★酸辣湯	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく ★たまご	こめ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう しろごま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なら ごぼう もやし にんじん こまつな ほししいたけ たけのこ	676	15.5	27.0	2.3			
7 金	★ちらしずし ★牛乳 セタ汁 黒みつきなごだんご	あぶらあげ えび ★たまご のり ★ぎゅうにゅう かまぼこ きなこ	こめ さとう あぶら そうめん しらたまだんご くらざとう	にんじん ほししいたけ んごん かんぴょう さやえんどう だいこん こまつな	635	14.9	21.5	2.5			
10 月	ごはん ★牛乳 青椒肉絲 ウェーブワンタンスープ ★冷凍みかん	★ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ウェーブワンタン ごまあぶら	しょうが たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく ほうさい ねぎ もやし なら ★みかん	619	16.4	26.0	2.3			
11 火	★焼き肉ガーリックライス ★牛乳 ABCスープ とうもろこし	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら ★バター さとう マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ こまつな コーン	631	15.5	32.4	2.4			
12 水	ごはん ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き にんじんシリシリ 味噌汁(芋・わかめ)	★ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき ★たまご まぐろかん わかめ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ なら	583	16.3	30.7	2.7			
13 木	ガバオライス (タイ料理) ★牛乳 ニラともやしのスープ ★すいか	ぶたひきにく とりひきにく だいず ★ぎゅうにゅう とりもも	こめ おおむぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん もやし なら ★すいか	576	17.4	31.6	2.4			
14 金	★セルフハンバーガー ★牛乳 ゆでキャベツ ポークビーンズ	ぶたひきにく とうふ ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	★まるパン パンこ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんにく にんじん トマトピューレ トマトかん エリンギ パセリ	572	21.3	36.2	2.5			
18 火	ごはん ★牛乳 魚の幽庵焼き 切干のおかか炒め 味噌汁(油揚・なす)	★ぎゅうにゅう むろあじ ちくわ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう	レモン にんじん きりぼしだいこん さやいんげん なす たまねぎ	571	20.2	25.2	2.7			
19 水	★チキンカレー ★ミルクコーヒー ココロサラダ	とりにく ★コーヒーぎゅうにゅう だいず	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり だいこん	686	12.4	28.5	2.2			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回 ★アレルギー対応食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	612	16.3	29.1	2.4	307	87	2.2	229	0.32	0.43	16	6.4
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上



7月11日(火)は1年生が皮むきをしたとうもろこしを給食に使用します。

6~9月が旬のとうもろこしは、ひげの数と同じ数の実がぎっしりと詰まっています。

漢字で書くと玉蜀黍、昔から食べられてきた食材の一つで、世界にはとうもろこしを

主食にしている地域もあります。とうもろこしは練馬区の畑でも栽培されています。

と採れたてのとうもろこしは甘みがあっておいしいです。