



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和6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)
1 月	ごはん ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き 切干のおかか炒め 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ★たまご あぶらあげ かつおぶし わかめ みそ		こめ ちょうごうゆ さとう じゃがいも		ほししいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん さやいんげん		579	15.8	28.9	2.5
2 火	★揚げパン(白ごまきなこ) ★牛乳 肉だんごスープ ★フルーツヨーグルト	きなこ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく ★ヨーグルト		★コッペパン あぶら しろすりごま さとう かたくりこ ごまあぶら		ねぎ しょうが だいこん にんじん ほししいたけ はくさい いら パインアップルかん ももかん みかんかん		610	15.9	39.4	2.2
3 水	麦ごはん ★牛乳 西湖豆腐 (シーホードウフ) チャプチェ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ぶたにく		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ トマト ねぎ いら ピーマン		610	17.4	31.7	2.0
4 木	ゆかりごはん ★牛乳 ★きびなごのから揚げ 青菜の炒め物 夏野菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★きびなご ハム あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう		にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ かぼちゃ なす		580	16.3	32.3	2.5
5 金	豚キムチ丼 ★牛乳 広東スープ とうもろこし	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とり とうふ		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく にんじん はくさい ねぎ たまねぎ キムチ しょうが チンゲンサイ コーン		569	17.6	30.5	2.8
8 月	★ちらしずし ★牛乳 七夕汁 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 ちょうごうゆ そうめん しらたまだんご くらごとう		にんじん ほししいたけ れんこん かんぴょう さやえんどう だいこん こまつな		621	14.8	20.4	2.5
9 火	鶏南蛮みぞれうどん ★牛乳 大学芋	とり にく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう		うどん ちょうごうゆ ごまあぶら かたくりこ さつまいも あぶら みずあめ さとう くらごま		にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな		619	13.6	28.1	1.6
10 水	ごはん ★牛乳 すき焼き肉豆腐 ★じゃがバター炒め 枝豆	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ		こめ ちょうごうゆ しらたき さとう じゃがいも ★バター		えだまめ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ にんにく ほうれんそう		642	17.5	32.5	2.0
11 木	★鶏茶漬 ★牛乳 みそドレサラダ ★お菓子な目玉焼き	とり にく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう みそ かんてん		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら ★カルピス		ほししいたけ たくあん こねぎ にんじん キャベツ もやし コーン ももかん		602	15.0	23.8	2.0
12 金	★ガーリックフランス ★牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 ペンネと野菜のソテー	★ぎゅうにゅう とり にく だいたい ベーコン		★ソフトフランスパン ★バター ちょうごうゆ じゃがいも オリーブゆ マカロニ		にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトかん プロッコリー コーン		602	16.3	40.4	2.1
16 火	★メキシカンピラフ ★ミルクコーヒー ローストチキン スコッチブロス	ぶたひきにく ★コーヒーぎゅうにゅう とり にく ウィンナー		こめ ちょうごうゆ ★バター はちみつ もちむぎ		たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく セロリー キャベツ		661	15.9	34.9	2.6
17 水	ごはん ★牛乳 魚の西京焼き 茗わかめのきんぴら ちゃんこ汁	★ぎゅうにゅう めばる みそ わかめ ぶたにく とり にく あぶらあげ		こめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ		しょうが ごぼう にんじん ねぎ はくさい もやし		578	19.7	28.5	2.9
18 木	★夏野菜のカレーライス ★牛乳 レモンドレッシングサラダ ★冷凍みかん	ぶた にく ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ちょうごうゆ こむぎこ ★バター ざらめ さとう オリーブゆ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ なす きゅうり キャベツ レモン ★みかん		641	12.4	32.3	2.6

※ 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13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	609	16.0	31.1	2.3	330	87	2.2	3	0.27	0.42	13	5.0
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。

きゅうしょくレシピ紹介【お菓子な目玉焼き】

めだまや
目玉焼きにそっくりですが、
た
食べてびっくり!
あつ
暑い季節にもぴったりな
あま
ほんのり甘いデザートです。



ざいりょう にんぶん
材料 (4人分)
おうとうかんづめ
黄桃缶詰 (ハーフのもの) 4個
みず
水 150cc
げんえき
カルピス(原液) 50cc
こなかんでん
粉寒天 1.6g

がた まい
アルミカップマドレーヌ型 4枚
すこ ふか まるざら
(なければ少し深い丸皿でもOK)

つくりかた 作り方

- ①アルミカップに黄桃缶をドーム型にのせておく。
- ②鍋に水、粉寒天を入れてよく混ぜてから火にかける。
- ③沸騰したら火を止める。
- ④黄桃缶をおいたアルミカップに②を注ぐ。
- ⑤冷蔵庫で冷やし固める。

かすがいしょう
春日小ではカルピスで作りますが、ぎゅうにゅう
ぎゅうしょく
給食レシピは練馬区のHPでも紹介されていますのでぜひご覧ください。