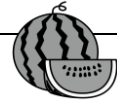


7がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

主 な 材 料 と そ の 働 き

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品(おもに体の組織をつくる)						栄養量		
								1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
1	水	ねりまくさん じゃがいも しょうび	○	まめわかめごはん	しおにくじゃが	こまつなとさつまあげ のいためもの	くだもの	大豆 豚肉 ★さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース メロン	米 じゃがいも 砂糖 こんにやく	米油 ごま	575	14.6	
2	木		○	むぎごはん	あじフライ	からしあえ	あおさじる	★あじ ★卵 油揚げ みそ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	もやし きゃべつ 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉	米油 ごま	605	18.0	
3	金	2ねんせい えだまめさやとり	○	えびピラフ		えだまめ	クラムチャウダー	むきえび あさり ベーコン 枝豆 レンズ豆	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム にんにく	米 じゃがいも 小麦粉	米油 バター	622	15.5	
6	月		○	むぎごはん	やきししゃも	しおきゅうり	やさいとなまあげの カレーに	豚肉 生揚げ	牛乳 ★ししゃも	にんじん	きゅうり 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも 砂糖	米油	611	18.7	
7	火	たなばたこんだて	○	たなばたちらし			あまのがわじる	くだもの	鶏肉 油揚げ ★卵 ★あなご ★ちらしかまぼこ	牛乳 きざみのり	にんじん 小松菜 絹さや	れんこん かんぴょう 干しいたけ ねぎ すいか	米 砂糖 そうめん 星麩	ごま 米油	559	16.0
8	水	1ねんせい とうもろこしかわむき	○	むぎごはん	マーボーとうふ	ひじきとやさいの ちゅうかあえ		ゆでとうもろこし	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく しょうが たけのこ ねぎ グリンピース 干しいたけ だいこん とうもろこし	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま ごま油	576	16.5
9	木		○	スタミナどん			とうがんと はるさめのスープ	みかん ミルクゼリー	豚肉 鶏肉 ★卵 豆腐	牛乳 アガー	にんじん いら	玉ねぎ もやし にんにく しょうが りんご とうがん みかん缶	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま ごま油	655	16.5
10	金		○	はちみつレモン トースト	ポークビーンズ	ツナサラダ			豚肉 大豆 ★ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん	レモン にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	食パン はちみつ 砂糖	米油 マーガリン ごま油	621	15.2
13	月		○	ジャージャーめん				フルーツ しらたま	豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ たけのこ 玉ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 冷凍白玉団子	米油 ごま油 ねりごま ごま	620	14.6
14	火		○	むぎごはん	しゅうまい	だいずもやしの ナムル	かきたまじる		豚肉 豆腐 鶏肉 ★卵	牛乳	にんじん 青梗菜 ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ しょうが 大豆もやし もやし	米 麦 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油 ごま	591	17.2
15	水		○	むぎごはん	さけの マヨチーズやき	いとかんでんの ごまずあえ	とうがんの すましじる		★鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳 糸寒天 チーズ	にんじん パセリ 小松菜	マッシュルーム缶 玉ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ とうがん	米 麦 砂糖	米油 ごま ★マヨネーズ	613	19.5
16	木	おきなわけんの りょうり	○	タコライス			もずくスープ	パインゼリー	豚肉 大豆 ★卵	牛乳 チーズ もずく アガー	にんじん トマト缶 ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ きゃべつ きゅうり えのき ねぎ パインジュース パイン缶	米 麦 砂糖	米油	636	15.8
17	金	しゅうぎょうしき	○	なつやさいカレー		グリーンサラダ			豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ きゅうり キャベツ ホールコーン もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	米油 バター	649	12.4

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

7月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	610	16.2	30.6	350	2.8	275	0.39	0.53	27	6.5	2.4