

7がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校



おもな食品とはたらき

日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品				黄色の食品		緑の食品		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)
								血や肉を作る		歯や骨を作る		熱や力のもとになる		体の調子を整える			
								タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜				
1	金	なごしのはらえ こんだて	○	ごはん	ちくぜんに	やさいのすみそあえ	みなづき	鶏肉・さつまいも・みそ	牛乳	米・こんにゃく・じゃが芋	砂糖・白玉粉・でんぶ	小松菜	人参・小松菜	ごぼう・竹の子・玉葱・干し椎茸	枝豆・キャベツ・もやし	638	19
4	月	はんげしょう こんだて	○	ごもくしょうゆラーメン	たこボール	かふうきゅうり		鶏肉・たこ・豆腐	牛乳	蒸し中華麺・でんぶ	小麦粉・砂糖	人参・小松菜	人参・小松菜	にんにく・生姜・白菜・竹の子・玉葱	もやし・きゅうり	602	24.3
5	火		○	まるパン	さかなのホイルクッキー	コールスローサラダ	かぼちゃポタージュ	魚・鶏肉	牛乳・生クリーム	丸パン・小麦粉・砂糖	じゃが芋	人参	かぼちゃ・パセリ	レモン汁・枝豆・マッシュルーム	玉葱・キャベツ・コーン	638	31.3
6	水		○	ごはん	チャプチェ		トックスープ	豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳	米・春雨・トック	ごま油	人参・青梗菜	赤ピーマン・にら	干し椎茸・れんこん・りんご・白菜	にんにく・キャベツ	617	18.4
7	木	たなばた こんだて	○	うめだいずごはん	さかなのこうみやき	おひたし	たなばた そうめんじる	青大豆・魚・油揚げ	牛乳・昆布・寒天	米・餅米・砂糖・そうめん	麩	人参・小松菜	ゆかり・しそ菜	梅干し・生姜・ねぎ・もやし・玉葱	みかん缶	603	31.2
8	金	なかよしはん きゅうしよく	○	じゃがいものどぼろどん			やさいみそしる	豚肉・みそ	牛乳	米・麦・じゃが芋・砂糖	でんぶ	人参・小松菜	人参・小松菜	生姜・玉葱・干し椎茸・枝豆・大根	キャベツ	661	24.7
11	月		○	こんぶごはん	ししゃもの なんばんづけ	ごまあえ	なつやさいみそしる	鶏肉・油揚げ・みそ	牛乳・昆布・ししゃも	米・砂糖・でんぶ	小麦粉	人参・ピーマン	人参・ピーマン	干し椎茸・ねぎ・玉葱・黄ピーマン	キャベツ・冬瓜	685	31.5
12	火		○	ごはん	いりどうふ	うめのりあえ	ミニトマト	豆腐・豚肉・たまご	牛乳・のり	米・こんにゃく・砂糖		人参・青梗菜	人参・青梗菜	竹の子・干し椎茸・キャベツ・練り梅		661	29.4
13	水	おたんじょうび きゅうしよく	○	なつやさいカレー		フレンチサラダ	(おたんじょうびデザート)	豚肉	牛乳・生クリーム	米・麦・じゃが芋・砂糖	小麦粉・ざらめ	人参・かぼちゃ	人参・かぼちゃ	にんにく・生姜・玉葱・チャツネ	なす・枝豆・もやし・キャベツ	669	20.3
14	木		○	ごはん	とうふさつまあげ		とんじる	はんぺん・豆腐・たまご	牛乳	米・でんぶ・じゃが芋	こんにゃく	人参・小松菜	人参・小松菜	ねぎ・生姜・ごぼう・大根・玉葱	果物	618	21.9
15	金	リオオリンピック おうえんこんだて	○	ごはん	パステウ	ピナグレッッチサラダ	ムケッカ	たら・海老・大豆・ハム	牛乳・ビザチーズ	米・砂糖・ギョウザの皮	じゃが芋	人参・ピーマン	人参・ピーマン	にんにく・玉葱・生姜・枝豆・コーン	きゅうり	694	23.3
19	火		○	セルフフィッシュバーガー		ポイルやさい	トマトスープ	魚・たまご・鶏肉	牛乳	パン・キンパン・小麦粉	パン粉・砂糖・じゃが芋	人参・ピーマン	人参・ピーマン	キャベツ・玉葱・とうもろこし		603	27.3
20	水		○	ごはん	ぶたにらの みそいため		すましじる	豚肉・生揚げ・みそ	牛乳・昆布・わかめ	米・麦・砂糖		人参・にら	人参・にら	玉葱・ねぎ・もやし・にんにく・果物		628	27.4

※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。
 ※果物はさくらんぼ・すいかを予定しております。
 ※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。

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
7月分平均	640	25.3	19.8	353	2.3	254	0.38	0.53	36	2.4	4.4
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

