



7月の献立

令和3年度 練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名			栄養量			献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
1	木	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 グリーンフレンチサラダ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖	なす にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	582	16.2	38.0	<p>2 (金) たこ飯</p> <p>7月2日の半夏生にちなんで、たこを使った、たこ飯を作ります。</p> <p>7 (水) 天の川汁 お星さまゼリー</p> <p>天の川汁は、天の川に見立てたそうめんと、星形のかまぼこが入っています。</p> <p>9 (月) こだますいか</p> <p>すいかの90%は水です。カリウムを多く含み、熱を逃がす働きがあります。</p>  <p>15 (木) いわしのさんか焼き</p> <p>千葉県産の郷土料理です。</p> <p>16 (金) 蒸しとうもろこし</p> <p>練馬区産のとうもろこしを給食で使います。旬の味覚をお楽しみに！</p> <p>19 (月) 沖縄料理</p> <p>グルクンは、沖縄県の「県魚」です。沖縄もずくを使ったスープも作ります。</p>
2	金	たこ飯 牛乳 お好みバーグ 具たくさんみそ汁	たこ 油揚げ 牛乳 豚肉 大豆 卵 みそ 青のり かつお節	米 こんにゃく パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 なす かぼちゃ ねぎ えのきだけ 小松菜	603	20.4	31.6	
5	月	フィッシュバーガー 牛乳 米粉のクラムチャウダー	ホキ 牛乳 あさり 生クリーム	コッパバン 小麦粉 米粉 パン粉 米油 じゃが芋	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	555	20.5	30.5	
6	火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 生揚げと野菜のみそ汁 和風サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃが芋 米油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ もやし	611	19.1	34.6	
7	水	夏ちらし 牛乳 みそドレサラダ 天の川汁 お星さまゼリー	鶏肉 えび 卵 牛乳 みそ 豆腐 かまぼこ アガー	米 砂糖 米油 そうめん	干ししいたけ 小松菜 もやし 枝豆 キャベツ オクラ にんじん パナップ缶 みかん缶 ぶどうジュース	569	16.3	26.6	
8	木	三色ピラフ 牛乳 ピーマンの肉詰め パンプキンポタージュ	鶏肉 牛乳 豚肉 豆腐 チーズ 生クリーム	米 米油 バター パン粉 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ピーマン かぼちゃ パセリ粉	639	15.0	37.2	
9	金	麻婆なす丼 牛乳 とうがんスープ くだもの (小玉すいか)	豚肉 大豆 みそ 厚揚げ 牛乳 卵	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 しめじ にんじん だけのこ ねぎ なす いら 干ししいたけ とうがん すいか	682	17.3	28.4	
12	月	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 にぎすの唐揚げ 五目みそ汁	豚肉 昆布 牛乳 にぎす 油揚げ みそ わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん 生姜 たまねぎ なす かぼちゃ キャベツ ねぎ	591	16.9	31.2	
13	火	きなこ揚げパン 牛乳 棒々鶏サラダ 肉団子入り中華スープ	きな粉 牛乳 鶏肉 みそ 卵	ねじりパン 砂糖 ごま 米油 ごま油 片栗粉 春雨	もやし きゅうり ねぎ 生姜 にんじん 小松菜 にんにく 白菜 たまねぎ だけのこ 干ししいたけ	600	19.7	41.7	
14	水	スタミナ丼 牛乳 にら玉スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ にんじん しめじ ピーマン もやし いら	588	17.5	30.8	
15	木	ごはん 牛乳 いわしのさんか焼き 豚汁 冷凍みかん	牛乳 いわし たら 鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 パン粉 ごま 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ 大根 大根の葉 みかん	594	18.9	26.1	
16	金	冷やしきつねうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 蒸しとうもろこし	油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり	うどん 砂糖 小麦粉 米油	ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	610	17.5	31.7	
19	月	タコライス 牛乳 グルクンの竜田揚げ もずくスープ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 グルクン 鶏肉 豆腐 もずく 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ 生姜 ねぎ	683	20.4	32.9	
20	火	夏野菜のカレーライス ミルクコーヒー ゆで枝豆 フルーツパンチ	鶏肉 生クリーム ミルクコーヒー	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ スイーツこんにゃく 砂糖 みずあめ サイダー	にんにく 生姜 たまねぎ なす にんじん トマト かぼちゃ ピーマン りんご 枝豆 みかん缶 パナップ缶 桃缶	710	12.0	24.0	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	616	17.6	31.7	2.8	332	94	2.5	253	0.39	0.52	25	4.9
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	0.4	0.4	20	5以上



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク