



7月の献立



令和4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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	
1	金	じゃことごまのごはん 牛乳 お好みバーグ 具だくさんみそ汁	しらす干し 牛乳 豚肉 大豆 卵 青のり かつお節 油揚げ みそ	米 ごま 小麦粉	たまねぎ キャベツ 生姜 なす かぼちゃ えのきだけ ねぎ 小松菜	586	19.0	31.5	4(月) いwashのさんか焼き 千葉県産の郷土料理 です。
4	月	ごはん 牛乳 いwashのさんか焼き けんちん汁 野菜の薬味あえ	牛乳 いwash 鶏肉 みそ 豆腐	米 小麦粉 ごま 片栗粉 米油 里芋 こんにゃく 砂糖	生姜 ねぎ にんじん ごぼう 大根 キャベツ もやし きゅうり みょうが	580	19.1	26.5	
5	火	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 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン クランピース ピーマン かぼちゃ パセリ粉	642	14.8	37.3	
6	水	きなこ揚げパン 牛乳 棒棒鶏サラダ 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 にんじん ねぎ 生姜 にんにく たまねぎ 白菜 だけのこと 干しいたけ 小松菜	600	19.7	41.7	
7	木	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	干しいたけ 枝豆 小松菜 もやし キャベツ オクラ にんじん パインアップル缶 みかん缶 ぶどうジュース	535	16.7	27.9	7(木) 天の川汁 お星さまゼリー 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。
8	金	スタミナ丼 牛乳 にらたまスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこと にんじん しめじ ピーマン もやし にら	593	17.3	30.5	
11	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	566	17.2	32.4	
12	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	610	19.1	34.7	14(木) 蒸しとうもろこし 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！
13	水	ツナカレーtoast 牛乳 小松菜ときのこのガーリックソテー ラタトゥースープ	まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉	食パン 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) オリーブ油	たまねぎ コーン レモン しめじ 小松菜 パセリ粉 にんにく にんじん スッキーニ なす マッシュルーム トマト缶	566	17.7	46.6	
14	木	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	574	16.3	32.9	19(水) 沖縄料理 クルクンは、沖縄 県の「県魚」です。 沖縄もずくを使っ たスープ、デザート は冷凍パンです。
15	金	麻婆なす丼 牛乳 とうがんスープ	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 だけのこと ねぎ なす にら 干しいたけ とうがん	589	17.1	29.0	
19	火	タコライス 牛乳 もずくスープ クルクンの竜田揚げ 冷凍パン	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 クルクン 卵 鶏肉 豆腐 もずく	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 冷凍パン	713	19.7	31.6	20(水) 夏野菜の カレーライス 給食最終日はかほ ちゃ、なす、ピーマ ンなど、夏野菜をた っぷり使ったカレー です。
20	水	夏野菜のカレーライス 牛乳 ゆで枝豆 フルーツポンチ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 小麦粉 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	にんにく 生姜 たまねぎ なす トマト にんじん かぼちゃ ピーマン 枝豆 りんご みかん缶 パインアップル缶	705	13.0	28.6	

※ 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	605	17.4	33.1	2.7	338	88	2.2	212	0.28	0.45	11	4.4

(栄養師の記載について)

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク