

# 7月の献立

練馬区立光が丘夏の雲小学校

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすも	緑の食品 体の調子を整える
4	月	牛乳 ごはん 魚の梅しそ焼き じゃが芋のごま和え 五目汁	602	24.4	シルバー 米みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 砂糖 じゃがいも でん粉 練りごま	青じそ にんじん いんげん こまつな ねり梅 ぶなしめじ だいこん
5	火	牛乳 ガパオライス トマトと卵のスープ くだもの	627	23.2	鶏肉 凍り豆腐 ベーコン 牛乳 たまご	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 米油 じゃがいも	青ピーマン 赤ピーマン トマト こまつな にんにく 玉ねぎ とうもろこし バジル くだもの
6	水	牛乳 ごまじゃこごはん 油淋鶏 華風きゅうり わかめスープ	631	22.5	鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 でん粉 砂糖 いりごま 米油 ごま油	にんじん にんにく きゅうり しょうが ねぎ えのきたけ
7	木	牛乳 あなごちらし 磯和え セタ汁 お星様ゼリー	650	26.6	あなご たまご 蒸しかまぼこ 鶏肉 牛乳 もみのり アガー	米 砂糖 ビーフン 米油	にんじん こまつな しょうが えだまめ もやし とうもろこし 干しいたけ パイン缶 りんごジュース
8	金	牛乳 ガーリックライス 大豆シチュー レモンドレッシングサラダ	722	21.0	ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳 生クリーム	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも 米油 小麦粉 バター	こまつな にんじん にんにく キャベツ 玉ねぎ レモン セロリ パセリ
11	月	牛乳 シンジューシー ゴーヤーチャンプルー 沖縄もずくのスープ くだもの	628	26.3	豚肉 たまご 押し豆腐 牛乳 花かつお 刻み昆布 沖縄もずく	米 糸こんにゃく 砂糖 米油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ 干しいたけ グリーンピース ゴーヤー えのきたけ くだもの
12	火	牛乳 ごはん ムロアジの揚げぎょうざ 即席漬け スーミータン	652	22.0	むろあじ 大豆 米みそ 鶏肉 たまご 牛乳	米 餃子の皮 でん粉 米油 ごま油	チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ ねぎ きゅうり とうもろこし
13	水	牛乳 夏野菜のカレーライス フレンチドレッシングサラダ	668	19.9	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	さやいんげん かぼちゃ にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ とうもろこし
14	木	牛乳 ごはん 生揚げのすき焼煮 野沢菜のごま炒め くだもの	685	28.3	豚肉 生揚げ 花かつお 牛乳	米 しらたき 砂糖 米油 ごま油 いりごま	のぎわな 玉ねぎ ねぎ ぶなしめじ もやし くだもの
15	金	牛乳 ごはん 切干大根の玉子焼き にんじんのじゃこ炒め がめ煮	710	27.8	たまご 鶏肉 生揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 しらたき 板こんにゃく じゃがいも 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 切干しだいこん ねぎ たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ
19	火	牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ 茹でとうもろこし じゃがいもの味噌汁	662	25.1	ししゃも 米みそ 牛乳 あおのり わかめ	米 小麦粉 じゃがいも 米油	とうもろこし 玉ねぎ
20	水	牛乳 ジャージャー麺 フルーツポンチ	632	24.1	豚肉 米みそ 八丁味噌 牛乳 赤えんどう 寒天缶	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たけのこ 玉ねぎ もも缶 パイン缶 みかん缶

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、5(火)すいか、11日(月)生パイナップル、14日(木)冷凍みかんを予定しています。

今月から、使用予定の「くだもの」を献立表下部に表記しています。  
天候等により変更が生じる場合がございますが、参考にしてください

## 1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取  
エネルギーの25~30%

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	656	24.3	19.9	345	2.4	280	0.35	0.52	32	4.5	2.6
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.6~21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

### 沖縄料理の紹介

シンジューシー・・・「シン」はぶた肉、「ジューシー」は混ぜごはんという意味で、肉入りの混ぜごはんのこと。  
 ゴーヤー・・・「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。  
 チャンプルー・・・ゴーヤーチャンプルーは、ゴーヤー（にがうり）を豆腐などで炒めた料理です。  
 沖縄もずく・・・沖縄のもずくは、全国生産量の99%を占める沖縄の名産品です。  
 給食では、このもずくをスープにいれます。

