

# 7月のこんだて

平成 27 年

練馬区立光が丘秋の陽小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		夕食で補ってほしい食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	水	○	雑穀ごはん つくね焼き 野菜のごま和え かきたま汁	豆腐 鶏肉 たまご おから かつお節 牛乳 ひじき こんぶ	米 もち米 麦 もちぎび もちあわ でん粉 上白糖 ごま油	にんじん こまつな ほうれん草 しょうが れんこん 玉葱 もやし 干し椎茸 ねぎ	643	29.9	きのこ類
2	木	○	★半夏生献立★うどんの日♪たこの日♪ 冷やしきつねうどん たこときゅうりの酢の物 半夏生もち	かつお節 油揚げ たこ きな粉 牛乳 わかめ	うどん 三温糖 白玉粉 上新粉 薄力粉 上白糖	にんじん もやし きゅうり	663	25.1	緑黄色野菜類
3	金	○	ごはん 揚げさばのあんかけ 野菜のごま酢和え 野菜椀	鯖 たまご 油揚げ 豆腐 かつお節 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 米粉 あられ 糸こんにゃく 上白糖 でん粉 油 ごま	小松菜 にんじん かぼす 干し椎茸 大根 たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれん草	694	31.6	海藻類
6	月	○	夏野菜カレー するめカミカミサラダ	豚肉 レンズまめ するめ 牛乳 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 上白糖 油 バター	にんじん ピーマン かぼちゃ にんにく しょうが 玉葱 なす セロリー 大根 キャベツ きゅうり トマト缶	703	22.4	小魚類
7	火	○	スロッピージョー 野菜サラダ かぼちゃのポターシュ	豚肉 レンズまめ ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ クリーム	丸パン はちみつ 薄力粉 オリーブ油 油 バター じゃがいも	ピーマン にんじん パセリ にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー かぼちゃ とうもろこし	672	27.4	魚介類
8	水	○	★七夕献立★ 夏ちらし 枝豆 七夕汁 お星様ゼリー	鶏肉 あなご かつお節 たまご 豆腐 鶏肉 牛乳 こんぶ わかめ 粉寒天 ナタデココ	米 もち米 上白糖 そうめん 星麩 油 ごま	にんじん さやいんげん オクラ 干し椎茸 れんこん えだまめ ねぎ バインジュース バイン缶	649	26	乳類
9	木	○	ごはん いわしのさっぱりソース ごま風味春雨サラダ みそ汁	いわし ハム 油揚げ みそ 大豆 牛乳	米 でん粉 米粉 上白糖 緑豆春雨 グラニュー糖 じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな 大根 レモン もやし きゅうり 玉葱 しょうが	688	26.4	卵類
10	金	○	スパイシートマトライス レタススープ くだもの	豚肉 えび ベーコン 鶏肉 牛乳	米 麦 三温糖 油	ピーマン トマト トマト缶 パセリ にんじん えだまめ セロリー にんにく 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし レタス 果物	618	25.2	乳類
13	月	○	★2年生とうもろこし皮むき体験★ じゅうしい 豆腐チャンプル (2年生が皮をむいた)とうもろこし もずくスープ	豚肉 なんと豆腐 ベーコン かつお節 たまご 豚肉 牛乳 昆布 もずく	米 でん粉 油 ごま ごま油 油	にんじん 干し椎茸 ぶなしめじ もやし とうもろこし にんにく しょうが ねぎ	621	27.9	野菜類
14	火	○	ごはん 白身魚のレモン醤油焼き もやしと青菜の和え物 みそ汁	たら ハム かつお節 豆腐 油揚げ みそ 大豆 牛乳	米 上白糖 ごま油 ごま	こまつな かぼちゃ ほうれん草 レモン もやし ねぎ にんじん	600	28	肉類
15	水	○	チンジャオロース丼 ナムル オレンジゼリー	豚肉 牛乳 粉寒天	米 麦 上白糖 でん粉 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 玉葱 たけのこ もやし にんにく しょうが ねぎ オレンジジュース みかん缶 こまつな	609	21.9	豆製品類
16	木	○	古代米 アジの黒酢あん 彩りきんぴら 豚汁	あじ 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 もち米 古代米 薄力粉 米粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも ごま油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜 しょうが ごぼう れんこん 大根 ねぎ	614	26.4	海藻類
17	金	○	★お誕生お祝い給食★ はちみつレモントースト お豆のフレンチサラダ トマトシチュー フローズンヨーグルト	青大豆 大豆 ベーコン 豚肉 いんげん豆 牛乳 チーズ	食パン はちみつ 上白糖 じゃがいも 薄力粉 上白糖 マーガリン 油 バター	にんじん こまつな レモン とうもろこし もやし 玉葱 キャベツ きゅうり	687	26.3	きのこ類

7月の主な食材の使用予定産地（厳選して使用します）

産地	練馬産	東京都	埼玉県	北海道	茨城県	千葉県	青森県	群馬県	宮崎県	沖縄県	長崎県	高知県	徳島県	静岡県	岩手県	鹿児島県	長野県	栃木県	愛媛県	香川県	ベルー	タイ	ノルウェー
食材	枝豆 とうもろこし	鶏肉	こまつな ほうれん草 きゅうり なす	こんぶ たこ いわし	れんこん、ねぎ ピーマン、キャベツ トマト、さやいんげん	人参 パセリ サバ	大根 にんにく ごぼう、米	豚肉 豚骨	鶏肉 鶏ガラ	もずく	ひじき	しょうが	わかめ	ちりめん じゃこ	あなご	かぼちゃ オクラ かつお節	えのきたけ セロリー レタス ぶなしめじ	もやし たまご	レモン	玉葱	するめ いか	えび アジ	タラ

※7月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量（低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります）

小学校（中学年）	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	651	26.5	22	377	2.7	314	0.41	0.55	34	5	2.5
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。  
7月の給食の引き落とし日は6日(月)です。〈予備日は、21(火)です〉  
前日までに、残高を確かめてご入金をお願いいたします。