

# 7月の献立表

平成28年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
1	金	○	麦ごはん シャーレン豆腐 ナムル	鶏肉 豆腐 えび 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 グリルピーズ	580kcal 25.4g
4	月	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ	豚肉 鶏肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳	パスタ 砂糖 油 バター	人参 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	608kcal 25.5g
5	火	○	きびごはん 手作りふりかけ ジャポ肉しゅうまい じゃがいものみそ汁	鯉節 豚肉 油揚げ 牛乳 みそ ちりめんじゃこ あおのり	米 きび 片栗粉 焼売の皮 じゃがいも ごま ごま油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 生姜 葱	679kcal 28g
6	水	○	麦ごはん 豚キムチ もやしとじゃこのあえもの	豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油	人参 にら 小松菜 にんにく 玉葱 キムチ 白菜 もやし	607kcal 23.8g
7	木	○	夏ちらし 七夕汁 冷凍みかん	あなご 卵 鶏肉 焼きのり 牛乳	米 砂糖 そうめん 焼き麴 油	人参 さやえんどう 小松菜 かんぴょう 干し椎茸 大根 葱 冷凍みかん	595kcal 22g
8	金	○	お赤飯 鯛の照り焼き 花麴入りすまし汁 さくらんぼ	ささげ 鯛 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もち米 麴 ごま	人参 小松菜 生姜 大根 葱 さくらんぼ	623kcal 30.6g
11	月	○	ボークカレー 大根ときゅうりのマリネ すいか	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご 大根 きゅうり すいか	705kcal 20g
12	火	○	ツナマヨバーガー ベーコンポテトスープ とうもろこし	ツナ缶 マヨネーズ いんげん豆 牛乳	ショートニング バター じゃがいも マヨネーズ 油	人参 小松菜 玉葱 とうもろこし	572kcal 27.9g
13	水	○	親子丼 キャベツのおひたし	鶏肉 たまご のり 牛乳	米 麦 砂糖	人参 小松菜 玉葱 キャベツ	617kcal 26.4g
14	木	○	枝豆ごはん 豆腐のスープ煮 野菜の甘酢	鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油	人参 小松菜 キャベツ きゅうり 玉葱 えだまめ にんにく 生姜 筍 しめじ	576kcal 23.5g
15	金	○	ひじきごはん 焼きししゃも かぼちゃのみそ汁	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ ひじき 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 油	人参 かぼちゃ 玉葱	585kcal 26.5g
18	月		海の日				
19	火	○	梅茶漬け 鮭の塩焼き ごま和え	きざみのり 鮭 牛乳	米 麦 あられ 砂糖 ごま	小松菜 人参 カリカリ梅 梅びしお 葱 もやし	574kcal 26.8g
20	水	ジョ ア	ホットドッグ カレーポトフ	ワッフル肉 バター 鶏肉	ショートニング バター 砂糖 じゃがいも 油	人参 にんにく 玉葱 キャベツ	632kcal 23.3g

みなさんが、リクエストしてくれたメニューを紹介します。

いつも出ているメニューと、時々出るメニューなどいろいろなリクエストありがとうございました。

カレーうどん、ごぼうチップス、フルーツポンチ、こぎつねごはん、からあげ、ジャージャーめん  
しいたけをやいてかさにしょうゆをたらしたものの、イカのマヨネーズやき、まぐろのたつたあげ  
ダブルカレー、ぶたにくのしょうがやき、きなこパン、ABCスープ、スイートポテト、しょうゆラーメン  
みそラーメン、あげパン、カレーライス、オレンジゼリー、ハンバーガー、イカのチリソース

★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

## 7月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	Aμ gRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	616	24.8	30%	332	2.2	226	0.34	0.47	26	3.9	2.9
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					