



平成28年7月のこんだて



練馬区立上石神井北小学校

★8月1日(月)と8月31日(水)は給食費の引き落とし日です。ご承知おきください。

日	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価 kcal	g	
1	*タコライス *ゴーヤチャンプルー 沖縄の郷土料理 *沖縄パイナップル	ぶたひきにく、★だいす ミート、★たまご、ぶたに く、★しまどうふ、おか か、★ぎゅうにゅう、 ★プロセスチーズ	はいがまい、おおむぎ、 さんおんとう、でんぷ ん、こめあぶら、★ごま あぶら	にんじん、トマト、にんにく、た まねぎ、キャベツ、ゴーヤ、ほし しいたけ、もやし、パイナップル	682	26.0	
4	*鮭ちらし寿司 *豆腐の味噌田楽 *とうがん汁	★あぶらあげ、さけ、 ★たまご、★なまあげ、み そ、とりにく、★ぎゅう にゅう、のり	はいがまい、もちごめ、 さんおんとう、でんぷ ん、こめあぶら、★ごま	にんじん、さやえんどう、こまつ な、かんぴょう、ほししいたけ、た けのこ、にんにく、まいたけ、 しょうが、とうがん	629	29.6	
5	*チリドッグ *ポテトフライ *スタースープ	ウィンナー、ベーコン、と りにく、★ぎゅうにゅう、 あおのり	コッペパン、さんおんと う、でんぷん、じゃがい も、☆パスタ、こめあぶ ら	にんじん、にんにく、しょうが、た まねぎ、キャベツ	669	22.7	
★★★☆☆ 第3回 たなぼた給食です。あらかじめ選んだランチを食べます。 ★☆☆☆☆							
6	☆☆☆おひめランチ☆☆☆ *わかめご飯 *えびバーグ *七夕汁 *蒸しとうもろこし *いちごみるくジェラード	とりひきにく、★えび、と りにく、かまぼこ、★ぎゅ うにゅう、わかめ、★いち ごみるくジェラード	はいがまい、こめこパン コ、こめこ、さんおんと う	にんじん、こまつな、たまねぎ、だ いこん、えのきたけ、ねぎ、とうも ろこし	673	33.5	
	★★★ひこぼしランチ★★★ *わかめご飯 *照り焼きチキン *七夕汁 *蒸しとうもろこし *甘夏みかんシャーベット	とりにく、かまぼこ、 ★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、さんおんと う、ざらめ、でんぷん、 たまさんあまなつシャ ーベット	にんじん、こまつな、にんにく、と うもろこし、だいこん、えのきた け、ねぎ	696	29.3	
7	*はいがごはん *冷や汁 *飴肥天 *ゆで枝豆 宮崎の郷土料理 3年社会科見学	★とうふ、とびうお、 ★あぶらあげ、しらすほ し、みそ、★ぎゅうにゅ う、わかめ	はいがまい、こめこ、く ろざとう、さんおんと う、こめあぶら、★ごま	ばんのうねぎ、にんじん、たけの こ、しょうが、きゅうり、えだま め	602	30.8	
8	*ゆかりご飯 *鶏ごぼろ汁 *真珠団子	ぶたひきにく、★だいす、 とりにく、さつまあげ、 ★ぎゅうにゅう	はいがまい、でんぷん、 もちごめ、★ごまあぶ ら、こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、た まねぎ、ほししいたけ、ごぼう、だ いこん、えのきたけ、ねぎ	617	26.6	
11	*ナスとトマトのスパゲティ *フレンチサラダ *レモンゼリー	ぶたひきにく、★ぎゅう にゅう、かんでん	☆スパゲティ、こめこ、 さんおんとう、オリーブ オイル、こめあぶら	にんじん、トマト、トマトピュ ーレ、にんにく、しょうが、たまね ぎ、なす、キャベツ、コーン、きゅ うり、パイン、レモン	627	24.2	
12	*キムチチャーハン *ムロアジ餃子 *レンズ豆のスープ	ベーコン、★たまご、むろ あじ、とりにく、レンズま め、★ぎゅうにゅう	はいがまい、☆ギョウザ のかわ、でんぷん、じゃ がいも、★ごまあぶら、 こめあぶら	にんじん、にら、にんにく、しょう が、ねぎ、キムチ、キャベツ、ほし しいたけ、たまねぎ	684	25.5	
13	*ピザトースト *トマトスープ *小玉すいか	ベーコン、とりにく、 ★たまご、★ぎゅうにゅ う、★ピザチーズ	しょくパン、じゃがい も、くすこ、こめあぶ ら	ピーマン、トマトピューレ、トマ ト、チンゲンツアイ、にんにく、 たまねぎ、マッシュルーム、すい か	632	26.6	
14	ミルクコーヒー *はいがごはん *畑のお肉甘辛煮 *五目汁 6年生観劇	★だいすミート、★あぶら あげ、かまぼこ、シウ ヘー	はいがまい、でんぷん、 さんおんとう、こめあぶ ら	にんじん、こまつな、しょうが、に んにく、だいこん、えのきたけ、ね ぎ	690	20.4	
15	*マーボー豆腐丼 *ゆでとうもろこし *サイダージュレ	ぶたひきにく、みそ、 ★とうふ、★ぎゅうにゅ う、パールアガー	はいがまい、さんおんと う、くすこ、こめあぶ ら、★ごまあぶら	にんじん、にら、しょうが、たけの こ、ほししいたけ、にんにく、ね ぎ、パイン、みかん、アロエ、レ モン、とうもろこし	644	21.2	
19	*夏野菜のカレーライス *きゅうりのオイル漬け *小玉すいか	ぶたにく、★ぎゅうにゅう	はいがまい、じゃがい も、☆こむぎこ、ざら め、さんおんとう、こめ あぶら、★バター、オ リーブオイル	にんじん、トマト、かぼちゃ、しょ うが、たまねぎ、なす、きゅう り、にんにく、すいか	720	21.4	
					織姫ランチを選んだ人7月の平均	656	25.7
					彦星ランチを選んだ人7月の平均	658	25.4



8月1日(月)と8月31日(水) (2回あります)

に給食費の引き落としがあります。前日までに御通帳の残金をご確認下さい。

1・2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円



夏休み中も大切！！



牛乳と乳製品



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。