

日 (曜)	牛乳	献立名 <small>献立名</small>		食品名						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		
				たんすいかぶつ が多い	しほが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	
1 (木)		はいがごはん	マーボナス豆腐 はるさめスープ	こめ さとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく ねぎ なす えのきたけ	575 24.7 32.6
2 (金)		はいがごはん	★アジフライ うめしそサラダ じゃがいものみそしる	こめ ★こむぎこ ★パンこ さとう じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	あじ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	589 25.6 28.7
5 (月)		チンジャオロースどん	ゆでえだまめ ★ちゅうかたまごコーンスープ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えだまめ コーン	591 25.5 30.5
6 (火)		わかめごはん	ひまわりむし とうがんじる	こめ でんぶん	ごまあぶら	ぶたひきにく だいず とりにく あぶらあげ	たきこみわかめ ★ぎゅうにゅう ひじき かんてん	にんじん こねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン えのきたけ とうがん ねぎ	527 22.0 31.9
7 (水)		たなばたちらしずし	★ししやものみりんやき すましじる ★たなばたゼリー	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ	こんぶ ★ぎゅうにゅう ★こもちししやも アガー	にんじん こまつな	かんぴょう ほししいたけ れんこん コーン まいたけ きゅうり だいこん ねぎ ぶどうジュース ★ナタデココかん ★パインアップルかん	568 21.7 30.4
8 (木)		★スパゲティラタトウイユ	ジャーマンポテト メロン	さとう ★スパゲティ じゃがいも	オリーブゆ こめあぶら	ベーコン ぶたにく レンズまめ	★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン トマト トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ きピーマン メロン	588 23.9 36.0
9 (金)		ぶたキムチどん	わかめスープ むしとうもろこし	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キムチ (7/14)*-27品不使用) えのきたけ ねぎ とうもろこし	592 22.7 29.3
12 (月)		★タコライス	ゴーヤチップサラダ	こめ さとう でんぶん	こめあぶら	ぶたひきにく だいず	★チーズ ★ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ ゴーヤ コーン	598 22.6 34.2
13 (火)		はいがごはん	★つけあげ はるさめサラダ さつまじる	こめ さとう でんぶん はるさめ こんにやく じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	とうふ たら ★たまご ハム とりにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ もやし きゅうり しょうが だいこん	618 26.2 32.6
14 (水)		★もりおかじゃじゃめん	みそドレサラダ れいとうみかん	★うどん さとう でんぶん	こめあぶら ★しろすりごま ★くろすりごま ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん みかん	561 24.4 36.1
15 (木)		はいがごはん	★さばのこうみやき かふうきゅうり さわにわん	こめ さとう	ごまあぶら	★さば ぶたにく	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが きゅうり ごぼう だいこん	566 25.5 35.6
16 (金)		★はいがしよくぱん てづくりみかんジャム	ピーマンのにくづめ わふうポトフ	★はいがパン グラニューとう コーンすたーち でんぶん こめこパンこ さとう じゃがいも	こめあぶら	ぶたひきにく だいず とうふ とりもも ウインナー	★ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	みかんかん みかんジュース たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	593 29.5 37.0
19 (月)	ミルク コーヒ	なつやさいカレーライス	コールスロー ★こだますいか	こめ こめこ ざらめ さとう	こめあぶら オリーブゆ	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ コーン★すいか	667 21.9 29.8

\* 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	587	16.6	32.6	2.0	323	102	2.3	240	0.53	0.52	31	5.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

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、エネルギーの計算方法が改訂されたため、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。詳しくは栄養士までお問い合わせください。

**\*給食費のお知らせ\***

今月の給食費の引き落とし日は、

**7月26日(月)**です。

**今月の給食より**

**\*2(金) 旬\*あじ**

夏が旬の魚「アジ」です。あじは、一年中出回っている魚ですが、初夏が漁獲量が一番多く、旬の魚です。  
 あじには、尾びれの近くに「ぜいご」という固いうろこがあります。  
 給食では、魚屋さんが丁寧に下処理をしたあじを、フライにします。  
 あじは、手ごろな価格と大きさで、丸ごと1匹手に入ります。魚を「さばく」チャレンジにも最適な魚です。

**\*5(月) 9(金) 吉田さんのとれたて野菜**

上北小では、練馬区田柄の吉田茂雄さんから、新鮮なとれたて野菜を届けていただいています。  
 中でも枝豆・とうもろこしは、鮮度が一番!とれたての野菜の旨味をお楽しみに♪  
 練馬区には、直売所もたくさんあります。季節のとれたて野菜をご家庭でもお楽しみください。

**\*7(水) 七夕**

7月7日は、5節句のひとつです。中国から伝わった伝説と日本の古来からの「棚機つ女(たなばたつめ)」の伝説が合成されて七夕の日として定着しました。女子が裁縫や手芸、書道の上達を願う行事でもあります。  
 給食では、夏野菜のとうもろこし・きゅうりを使った七夕ちらし寿司、短冊切り野菜のすまし汁、星型ナタデココ入りゼリーでお祝いをします。

**12(月)~16(金) 先生給食週間**

給食委員会で教職員がゆかりの地・食べ物アンケートを実施しました。その結果、出身地やふるさと、旅行先など、様々な土地と食べ物、そして心温まるエピソードがたくさん!7月から少しずつ給食で紹介していきます。お楽しみに♪