

日	飲み物	献立名		主な材料とその働き						栄養量		
				おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い	(kcal)	(%)	(g)
1 (金)	牛乳	半夏生(はんげしょう) たこめし	ピリからにくじゃが やさいののりあえ	たこ ぶたにく	★ぎゅうにゅうのり	こめ ちちごめ しらたき じゃがいも きびごと うさとう	こめあぶら	にんじん こねぎ ほうれんそう	ほししいたけ えのきたけ たまねぎ もやし きりぼしだいこん	554	16.3	1.8
4 (月)	牛乳	地場野菜: えだまめ たらのちゅうかうまにどん	ゆでえだまめ ★ちゅうかたまごコンスープ	たら ぶたにく とうふ ★たまご	★ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい たけのこ ほししいたけ えだまめ たまねぎ コーン	602	19.9	2.1
5 (火)	牛乳	セタ(たなばた) ★ちらしずし	★ししゃものみりんやき たなばたじる たなばたゼリー	★えび あぶらあげ ★たまご とうふ	★ぎゅうにゅう ★こももししゃも アガー	こめ さとう そうめん	こめあぶら ごまあぶら	にんじん オクラ	たけのこ くれんこん ほししいたけ えのきたけ ぶどうジュース パイナップルかん	581	16.9	2.2
6 (水)	牛乳	ツナピラフ	★アーモンドサラダ ミネストローネ	まぐろかん ぶたにく ベーコン だいず	★ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら ★アーモンド	にんじん ピーマン トマトかん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり セロリー	610	15.5	2.2
7 (木)	牛乳	はいがごはん	さばのこうみやき ★やさいのごまあえ ★たまごのみそしる	さば あぶらあげ ★たまご みそ	★ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごまあぶら ★しろすりごま	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが はくさい もやし たまねぎ えのきたけ	593	18.6	2.0
8 (金)	牛乳	★スパゲティラタトゥイコ	ジャーマンポテト こだますいか	ベーコン ぶたにく レンズまめ	★チーズ ★ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう じゃがいも	こめあぶら オリーブゆ	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 スズキニ きいろピーマン すいか	606	15.8	1.8
11 (月)	牛乳	地場野菜: とうもろこし ぶたキムチどん	わかめスープ むしとうもろこし	ぶたにく あつあげ みそ とり とうふ	★ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	にんじん いら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キムチ えのきたけ ねぎ とうもろこし	591	15.5	2.0
12 (火)	牛乳	世界の料理~アメリカ~ ★セルフホットドッグ	チリコンカン	ソーセージ ぶたにく きんときまめ	★ぎゅうにゅう	★コッパン さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら	にんじん トマトかん トマトピューレ	キャベツ にんにく たまねぎ しめじ セロリー	605	18.2	2.4
13 (水)	牛乳	はいがごはん	★さわらのみそチーズやき かふうきゅうり けんちんじる	さわら みそ あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう ★チーズ	こめ さとう さといも	ごまあぶら こめあぶら	にんじん こまつな	きゅうり ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	555	17.9	2.2
14 (木)	牛乳	郷土料理~沖縄県~ ★タコライス	ゴーヤチップサラダ	ぶたひき くだいず	★チーズ ★ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	こめあぶら	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ ゴーヤ コーン	595	15.1	2.1
15 (金)	牛乳	マーボナスどん	はるさめスープ	ぶたひき くだいず みそ とうふ ぶたにく	★ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	にんじん いら	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	591	17.5	2.0
18 (月)	海の日											
19 (火)	牛乳	なつやさいかレーライス	コールスロー れいとうみかん	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ ざらめ さとう	こめあぶら オリーブゆ	にんじん トマトかん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす スズキニ キャベツ コーン みかん	673	12.9	2.0

5年 移動教室

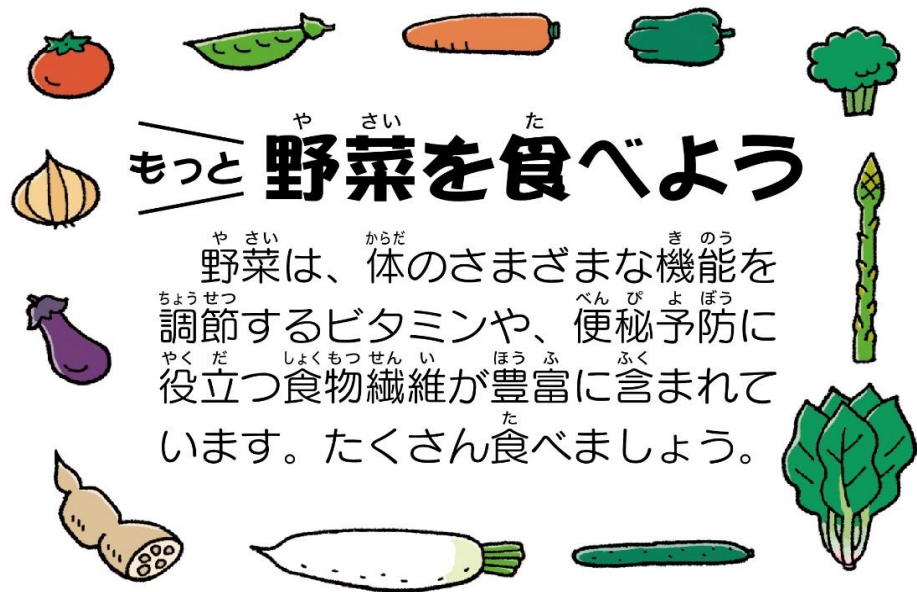
※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回 ★はアレルギー食材を含む献立です。
※ 表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

給食費のお知らせ

7月の引き落としは、**7月20日(水)**です。
残高が不足している場合、引き落としができません。
引き落とし日前に、今一度、残高をご確認ください。

~今月の産直食材~

- 七分つき米 …埼玉県行田市
- えだまめ/とうもろこし …練馬区田柄 吉田さん
→農家の吉田茂雄さんが育てた新鮮なお野菜を上北小に届けていただきます♪

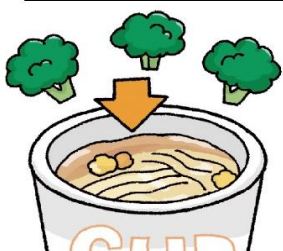


もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ちょい足して野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

