7月の献立表

平成24年度
練馬区立大泉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品とはたらき 赤 血や肉、骨や歯を作る	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー タンパク質
2	月	○	えだまめごはん ・やさいのにもの・とうがんのみそしる	牛乳、鶏肉、油揚げ、枝豆、竹輪、豚肉	米、麦、砂糖、こんにゃく、油	人参、ごぼう、冬瓜、干し椎茸、ねぎ	642kcal 27.6g
3	火	○	きなこあげパン ・ポークビーンズ・くだもの	牛乳、黄粉、豚肉、インゲン豆	ミルクパン、砂糖、グラニュー糖、油	人参、トマト缶、にんにく、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、玉ねぎ、デラウェアー	650kcal 28.8g
4	水	○	ごはん ・しんじゅだんご・しろいんげんまめとやさいのスープ ・じゃこいりサラダ	牛乳、豚肉、卵、ベーコン、インゲン豆、じゃこ、ワカメ	米、麦、パン粉、もち米、じゃが芋、砂糖、ごま油、油	人参、小松菜、生姜、ネギ、干し椎茸、にんにく、玉ねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ	669kcal 30.2g
5	木	○	パンプキンパン ・タンドリーチキン・パセリポテト・トマトとたまごのスープ	牛乳、鶏肉、卵、ヨーグルト	パンプキンパン、じゃが芋、片栗粉、油	人参、トマト、にんにく、玉ねぎ、パセリ	643kcal 30.3g
6	金	○	ちらしずし ・ししゃものいそべあげ・たなばたじる	牛乳、油揚げ、卵、昆布、海苔、ししゃも、青のり	米、麦、砂糖、小麦粉、焼き麩、そうめん、ごま、油	さやいんげん、人参、オクラ、竹の子、かんぴょう、干し椎茸	644kcal 27.8g
9	月	○	カレーピラフ ・ベーコンととうがんのクリームスープ・ゆでトウモロコシ	牛乳、鶏肉、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ベーコン、生クリーム	米、麦、小麦粉、バター、油	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、冬瓜、コーン	673kcal 22.6g
10	火	○	チリドック ・エノキいりやさいスープ・くだもの	牛乳、ウィンナー、豆腐	コッペパン、砂糖、片栗粉、マーガリン、油	人参、小松菜、にんにく、生姜、玉ねぎ、キャベツ、竹の子、えのき	641kcal 23.6g
11	水	○	ごはん ・てづくりさつまあげ・ゴーヤチャンプルー・じゃがいものみそしる	牛乳、鱈すり身、大豆、卵、味噌、ハム、昆布	米、麦、砂糖、片栗粉、黒砂糖、じゃが芋、油、ごま	人参、小松菜、ごぼう、生姜、ゴーヤ	656kcal 29.3g
12	木	○	スパゲティペスカトーレ ・ポテトサラダ	牛乳、あさり、いか、えび、粉チーズ	スパゲティ、小麦粉、砂糖、じゃが芋、オリーブ油、バター、油	人参、トマト缶、にんにく、セロリー、玉ねぎ、きゅうり	680kcal 26.2g
13	金	○	チンジャオロースふどんぶり ・ちゅうかコーンスープ・やさいのあえもの	牛乳、豚肉、卵、ワカメ	米、麦、片栗粉、砂糖、じゃが芋、ごま油、油	人参、青赤黄ピーマン、にんにく、生姜、玉ねぎ、竹の子、コーン	659kcal 25.3g
16	月		海の日（うみのひ）				
17	火	○	なつやさいカレー ・ふくじんづけ・フルーツのヨーグルトかけ	牛乳、豚肉、ヨーグルト	米、麦、小麦粉、ざらめ糖、チャツネ、グラニュー糖、バター、油	人参、かぼちゃ、さやいんげん、にんにく、生姜、セロリー、玉ねぎ、なす、福神漬	678kcal 19.1g
18	水	○	セサミパン ・かぼちゃのチーズやき・レタススープ	牛乳、ベーコン、ピザチーズ	セサミパン、マヨネーズ、油	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、しめじ、コーン、キャベツ、レタス	653kcal 20.6g
19	木	○	ごはん ・いかのチリソース・やさいのナムル・はるさめスープ	牛乳、いか、鶏肉、豆腐	米、麦、片栗粉、砂糖、春雨、ごま、ごま油、油	人参、小松菜、にんにく、生姜、ネギ、もやし、干し椎茸、白菜	607kcal 27.7g
20	金	○	ひやしちゅうかそば ・ダイスチーズケーキ	牛乳、ハム、卵、昆布、チーズ	中華めん、砂糖、ホットケーキミックス、ごま油、ごま、バター、油	人参、きゅうり、もやし、干し椎茸、ネギ、生姜、レモン	689kcal 25.7g

★食材量の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	656	26.1	22.9	360	2.2	232	0.33	0.43	16	6	2.8
摂取基準	660	20 13～28	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの 25～30%	350 380	3	140 140～420	0.4	0.5	23	6	2.5未満

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。

早寝　早起き　朝ごはん