

# 7月のこんだて

平成25年度 練馬区立大泉北小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	おもな食品とはたらき			I初年 - 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: 体の調子をととのえる	
1	月	○	丸パン タンポローチキン カリカリポトサラダ トマトスープ	牛乳・ヨーグルト 鶏肉・ツナ	丸パン・なたね油 じゃがいも・砂糖	トマト・ピーマン・たまねぎ にんにく・もやし・きゅうり パプリカ	632kcal 27.7g
2	火	○	ごはん 火焼き肉サラダ かつおでんぶ とうがんのスープ	牛乳・豚肉・米粉かつお	米・なたね油 ごま油・砂糖	にんじん・もやし・きゅうり だいこん・パプリカ・しょうが とうがん	642kcal 26.7g
3	水	○	セタセレクト わかめごはん・セタ汁 おりのめランチ エビフライ アップルシャーベット ひなぼしランチ てりやきチキン オレンジシャーベット	牛乳・エビ・わかめ 油揚げ	米・小麦粉・かたくり粉 生パン粉・なたね油	にんじん・オクラ・だいこん とうがん	639kcal 24.7g
				牛乳・鶏肉・わかめ 油揚げ	米・砂糖・中ざり糖 かたくり粉	にんじん・オクラ・だいこん とうがん	645kcal 24.3g
4	木	○	夏野菜のカーライス 大豆のサラダ	牛乳・大豆・豚肉 わかめ	米・中ざり糖・小麦粉 バター・ごま	パプリカ・オクラ・かぼちゃ にんじん・しょうが・にんにく たまねぎ・なす・きゅうり	709kcal 22.9g
5	金	○	ごはん ホッケの開き みそドレッシング みそ汁 ミネコ	牛乳・ホッケ	米・さつまいも なたね油	にんじん・だいこん もやし・ごぼう・たまねぎ ミネコ	606kcal 25.5g
8	月	○	ごはん 豚肉と厚揚げ味噌いため もやしわかめのサラダ くだもの	牛乳・わかめ 生揚げ	米・じゃがいも 砂糖・なたね油	にんじん・しょうが たまねぎ・もやし・パピコ	640kcal 22.6g
9	火	○	みそラーメン 海藻サラダ	牛乳・豚肉 わかめ	中華めん・ごま油 練りごま・なたね油・ごま	にんじん・にんにく・しょうが こねき・たまねぎ・もやし きゅうり	679kcal 26.6g
10	水	○	ごはん 鶏肉と根菜の煮もの 野菜のごま炒め あえ くだもの	牛乳・鶏肉	米・さといも・砂糖 ごま・なたね油	にんじん・ごぼう だいこん・もやし・たまねぎ あいか	611kcal 23.4g
11	木	○	給食式食会 きなこ揚げパン ツナドレッシングポトフ <small>おじろの しょうが セラー</small>	牛乳・きなこ・ツナ 鶏肉・アガー	コッペパン・なたね油 じゃがいも・砂糖	にんじん・だいこん・もやし にんにく・しょうが・たまねぎ おじろジュース	650kcal 24.6g
12	金	○	ごはん かじきのてりやき ひじきの煮もの さつまい	牛乳・かじき・油揚げ ひじき	米・さつまいも かたくり粉・砂糖・なたね油	にんじん・しょうが ごぼう・だいこん・こねき	616kcal 25.9g
16	火	○	ポモボーロ コーンサラダ	牛乳・粉チーズ 豚肉	スパゲッティ・オリーブ油 砂糖	トマト缶・にんにく・しょうが たまねぎ・ユーン・だいこん	623kcal 25.6g
17	水	○	四角豆腐 ほろさめでんぶん サダ くだもの	牛乳・豆腐・豚肉	米・ほろめでんぶん くず粉・ごま油	にんじん・こねき・しょうが にんにく・たまねぎ・もやし きゅうり・れいとうみかん	638kcal 27.6g
18	木	○	ヒリごぼうごはん かじき豆 五目汁 くだもの	牛乳・大豆・油揚げ 豆腐・鶏肉	米・もち米・砂糖 なたね油・くず粉	にんじん・こねき・かぼちゃ ごぼう・だいこん・とうがん こねき・あいか	650kcal 27.5g
19	金	○	ごはん いわしのかば火焼き 野菜のおかあえ みそ汁	牛乳・いわし・米粉かつお	米・さつまいも・砂糖 なたね油・かたくり粉	にんじん・だいこん もやし・ごぼう・たまねぎ	691kcal 27.0g

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

◆食材等の都合により、献立を変更する場合がございます。

	I初年 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加糖乳 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
7月平均(中学年)	646	25.6	20.6	326	2.5	238	0.48	0.51	17	2.3	4.5
低学年	530	20.0	17.1	300	2.0	150	0.30	0.40	20	2.0	4.0
中学年	640	24.0	20.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
高学年	750	28.0	23.5	400	4.0	200	0.50	0.50	26	3.0	6.0