

7月のこんだて

平成26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			1人1日 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	火	○	ご飯 豚肉のさばり焼き 和風サラダ みそ汁	牛乳・豚肉・粉かお	米・かたくり粉 なたね油・砂糖	赤ピーマン・にんじん・もやし たまねぎ・にんにく・しょうが だいこん・ごぼう	634kcal 27.8g
2	水	○	セタセレクト わかめご飯 セタ汁	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
			・おりひめランチ エビフライ アップルシャーベット ・ひこぼしランチ ひよこチキン オレンジシャーベット	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
3	木	○	コーンご飯 ホックの開き みそ汁	牛乳 ホック開き	米・じゃがいも 砂糖・なたね油	にんじん コーン だいこん だいこん たまねぎ	610kcal 25.2g
4	金	○	夏野菜のカレーライス カラフルピクルス	牛乳・豚肉	米・じゃがいも・小麦粉 バター・なたね油・砂糖	かぼちゃ・にんじん・赤ピーマン にんにく・しょうが・たまねぎ だいこん・なす・パプリカ	685kcal 21.7g
7	月	○	ご飯 甘魚周の西京焼き くだもの みじきの煮物 豆腐汁	牛乳 甘魚周 ひじき 豆腐 油揚げ	米・なたね油 くず粉・砂糖	にんじん だいこん とうがん・ねぎ・しいたけみかん	603kcal 28.3g
8	火	○	なすとトマトのスパゲッティ 海藻サラダ	牛乳 豚肉・わかめ	スパゲッティ・オリーブ油 なたね油・バター・小麦粉 砂糖	にんじん トマト トマト缶 にんにく たまねぎ なす だいこん コーン	665kcal 25.0g
9	水	○	豆腐の中華風煮物 夏野菜のピリカアえ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐	米 くず粉 砂糖 ごま油・なたね油	にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり さいか	605kcal 25.5g
10	木	○	給食試食会 大泉のパン カリカリポテトサラダ 魚のラビョットソース コーンポテトスープ	コーヒ牛乳・ホキ ツナ・鶏肉	大泉のパン じゃがいも 砂糖 なたね油	にんじん トマト たまねぎ だいこん きゅうり コーン	634kcal 26.8g
11	金	○	とうがん厚揚げの煮物 野菜のおひたし	牛乳 豚肉・ちくわ 厚揚げ・粉かお	米 砂糖	にんじん とうがん ごぼう だいこん とうがん	610kcal 26.7g
14	月	○	四川豆腐 野菜の中華え くだもの	牛乳 豆腐 豚肉	米・砂糖・なたね油 くず粉・ごま油	にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ だいこん もやし ぶどう	636kcal 27.7g
15	火	○	焼き肉サラダ かおでんぶ みそ汁	牛乳 豚肉・粉かお	米 砂糖 なたね油	にんじん にんにく しょうが ごぼう もやし きゅうり だいこん	614kcal 27.9g
16	水	○	あんかけ焼きそば コーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉	中華めん くず粉 なたね油 ごま油 かつり粉 砂糖	にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし じゃがいも コーン だいこん みかん 梨 ぶどう	709kcal 24.3g
17	木	○	厚揚げのみそ炒め 系かんてんのサラダ	牛乳 系かんてん 厚揚げ 油揚げ	米 じゃがいも なたね油 砂糖 かつり粉	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり	629kcal 24.4g
18	金	○	いわしのかば焼き だいこんの甘酢あえ みそ汁	牛乳 いわし	米 なたね油 砂糖 かつり粉	かぼちゃ だいこん たまねぎ ぶどう	697kcal 27.1g

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。

	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加糖 (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)	642	25.4	19.2	330	2.5	220	0.40	0.49	18	2.5	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