

7月のこんだて表

平成27年度

練馬区立大泉学園緑小学校

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー(kcal) |
|----|---|----|--|---|---|--|------------------------|
| | | | | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | たんぱく質(g) |
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | 補って欲しい食品 |
| 1 | 水 | ○ | チリビーンズドッグ 鶏肉のカレーポトフ 果物(小玉スイカ) | 豚肉、いんげんまめ ベーコン、鶏肉 ウィンナー、牛乳 | コッペパン、じゃがいも ひまわり油 | にんじん、にんにく、玉ねぎ キャベツ、小玉すいか | 658 27.1 卵類 |
| 2 | 木 | ○ | 五目豆ご飯 鮭のガーリック焼き モロヘイヤのスープ | 鶏肉、大豆、油揚げ 鮭、豚肉、牛乳 | 米、もち米、砂糖 ひまわり油 | にんじん、モロヘイヤ、たけのこ 干しいたけ、にんにく、だいこん 玉ねぎ | 614 31.9 種実類 |
| 3 | 金 | ○ | ご飯 鯖のおろしソース 高野豆腐の含め煮 わかめの味噌汁 | 鯖、鶏肉、高野豆腐 焼き竹輪、油揚げ、赤みそ 白みそ、牛乳、わかめ | 米、でんぷん、上新粉 砂糖、米白絞油、ひまわり 油 | にんじん、しょうが、だいこん 干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ | 691 31.9 果物類 |
| 6 | 月 | ○ | じゃこわかご飯 韓国風肉じゃが もやしの高菜炒め | 豚肉、ちりめんじゃこ、牛乳 | 米、突きこんにやく じゃがいも、砂糖 ひまわり油、ごま油 白いりごま | にんじん、たかな漬、にんにく しょうが、玉ねぎ、干しいたけ ねぎ、もやし | 559 20.5 海藻類 |
| 7 | 火 | ○ | ちらし寿司 いかの照り焼き 七タ汁 ☆七夕☆ | 油揚げ、えび、いか たまご、鶏肉、木綿豆腐 刻みのり、牛乳 | 米、砂糖、そうめん 星形麩、ひまわり油 | にんじん、さやえんどう 干しいたけ、ごぼう、かんぴょう しょうが、ねぎ | 573 29.5 野菜類 |
| 8 | 水 | ○ | はちみつレモントースト ジャーマンポテト レンズ豆のスープ | ベーコン、豚肉 レンズまめ、牛乳 | 食パン、はちみつ、砂糖 じゃがいも、ひまわり油 マーガリン(乳不使用) | にんじん、こまつな、トマト缶詰 レモン汁、玉ねぎ、にんにく しょうが、セロリ | 573 18.1 卵類 |
| 9 | 木 | ○ | ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め かつおたくあん 冷凍みかん | 生揚げ、豚肉、赤みそ おかか、牛乳 | 米、砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油 白いりごま | 青ピーマン、にんじん、しょうが キャベツ、たけのこ、干しいたけ 刻みたかあん、冷凍みかん | 622 25.7 海藻類 |
| 10 | 金 | ○ | チンジャオロースー并 大根と春雨のスープ | たまご、豚肉、鶏肉 牛乳 | 米、砂糖、でんぷん はるさめ、ひまわり油 ごま油 | 青ピーマン、赤ピーマン、にんじん チンゲンサイ、しょうが、たけのこ ねぎ、だいこん | 548 23.9 魚介類 |
| 13 | 月 | ○ | ツナピラフ タンドリーチキン レタスのスープ | ベーコン、ツナ、鶏肉 牛乳、ヨーグルト | 米、おおむぎ、ひまわり油 | にんじん、青ピーマン、黄ピーマン しょうが、玉ねぎ、レモン汁 にんにく、セロリ、しめじ、レタス | 590 25.0 豆及び豆製品類 |
| 14 | 火 | ○ | 枝豆ご飯 ししゃもの唐揚げ 臭だくさん味噌汁 冷凍りんご | 絹ごし豆腐、白みそ 赤みそ、牛乳、ししゃも | 米、でんぷん、小麦粉 じゃがいも、こんにやく 米白絞油 | にんじん、えだまめ、だいこん ごぼう、えのきたけ、ねぎ 冷凍りんご | 601 25.9 野菜類 |
| 15 | 水 | ○ | タコライス アーサ汁 沖縄料理 | 豚肉、油揚げ、木綿豆腐 粉チーズ、牛乳、あおさのり | 米、砂糖、でんぷん ひまわり油 | トマト、トマト缶詰、にんじん キャベツ、にんにく、玉ねぎ、ねぎ だいこん、えのきたけ、しょうが | 565 23.3 芋類 |
| 16 | 木 | ○ | 味噌ラーメン 蒸しとうもろこし | 豚肉、白みそ、赤みそ 牛乳 | 蒸し中華めん、ひまわり油 ごま油 | にんじん、玉ねぎ、キャベツ もやし、ねぎ、セロリ にんにく、しょうが、とうもろこし | 581 21.8 小魚類 |
| 17 | 金 | ○ | 夏野菜カレーライス ベーコンと野菜のソテー フローズンヨーグルト | 豚肉、ベーコン、生クリーム 牛乳、フローズンヨーグルト | 米、おおむぎ、じゃがいも 小麦粉、中ざら糖 ひまわり油、バター | にんじん、トマト缶詰、青ピーマン にんにく、しょうが、玉ねぎ なす、ズッキーニ、セロリ キャベツ、とうもろこし | 745 22.1 きのこ類 |

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

| 学校給食摂取基準 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩 |
|----------|-------|-------------|-----------------------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| | kcal | g | g (%) | mg | mg | A(μg) | B1(mg) | B2(mg) | C(mg) | g | g |
| 7月の平均基準量 | 609 | 25.1 | 20.8(30) | 331 | 1.9 | 232 | 0.38 | 0.52 | 27 | 3.9 | 3.1 |
| 摂取基準量 | 640 | 24 18~32 | 摂取エネルギー 全体の25%~30% | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5未満 |

夏が旬の食材

★旬の食べものの良さ…①おいしい ②栄養たっぷり ③価格が安い

