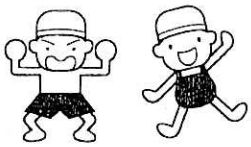
7月　こんだてひょう



練馬区立橋戸小学校

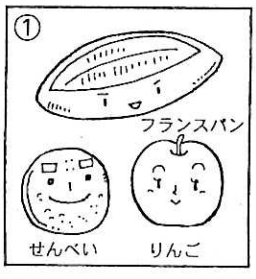
日	曜	のみもの 牛乳	こんだて	エネルギー Kcal	たんぱくしつ g	赤：食品 血や骨や歯、筋肉をつくる	黄：食品 熱や力のもとになる	緑：食品 体の調子をととのえる
1	水	○	ブルコギ丼 トックスープ こだまスイカ	651	27.8	牛乳、ぶたにく、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、白ごま、もち	たまねぎ、もやし、にら、にんじん、スイカ ピーマン、りんご、しょうが、にんにく 干ししいたけ、しめじ、ねぎ、チンゲンサイ
2	木	○	ごまごはん・カリカリじゃこサラダ さかなのガーリックやき 夏の野菜汁	581	27.4	牛乳、めかじき、ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こんにゃく、ごまあぶら、さとう 白ごま、黒ごま	にんにく、干ししいたけ、こまつな、みょうが なす、ねぎ、にんじん、だいこん、もやし ごぼう、キャベツ、たまねぎ
3	金	○	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	647	25.5	牛乳、あかみそ、ぶたひきにく ヨーグルト	あぶら、中華めん、ごま油 白ごま、さとう、でんこ	もやし、きゅうり、にんにく、しょうが ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にんじん みかんかん、ぱいんかん、おうとうかん
6	月	○	むぎご飯・野菜の生姜和え 鶏肉の照り焼き じゃがもちスープ	635	27.7	牛乳、、ちりめんじゃこ とりにく、あぶらあげ、ぶたにく	こめ、むぎ、ごまあぶら 白ごま、さとう、じゃがいも でんぷん	しょうが、ごぼう、にんじん ねぎ、こまつな キャベツ、もやし、しょうが
7	火	○	夏ちらし・七夕 いんげんの胡麻和え お星さまゼリー 七夕こんだて	541	21.3	牛乳、かに、かまぼこ、たまご えび、とりにく、豆腐 ナタデココ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら 白ごま、やきふ、そうめん	干ししいたけ、れんこん、ほうれんそう にんじん、オクラ、ねぎ、パイン いんげん
8	水	○	パエリア たまごスープ ミニトマト おたんじょうび給食	594	28.7	牛乳、ウインナー、えび、いか とりにく、たまご	米、バター、オリーブオイル あぶら、でんぷん	にんにく、しょうが、マッシュルーム ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ にんじん、ほうれんそう、ミニトマト
9	木	○	豆わかごはん ひまわりだんご チンゲンサイのスープ	620	26.8	牛乳、わかめ、大豆、ぶたにく たまご、とりにく	こめ、白ごま、パン粉 ごまあぶら、じゃがいも	ねぎ、干ししいたけ、しょうが ホールコーン、にんじん、たけのこ たまねぎ、チンゲンサイ
10	金	○	バターロールパン・フライドポテト むしどりのチリソース カラフル野菜のスープ	618	27.4	牛乳、とりにく、ぶたにく	バターロールパン、ごまあぶら さとう、あぶら、マカロニ じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、赤ピーマン、ほうれんそう ホールコーン、パセリ
13	月	○	ゆかりとじゃこのごはん 四川豆腐（しせんどうふ） こんにゃくちゅうかサラダ	562	25.0	牛乳、ちりめんじゃこ ぶたにく、豆腐	米、白ごま、あぶら、さとう でんぷん、ごまあぶら、こんにゃく	にんにく、たまねぎ チンゲンサイ、たけのこ、干ししいたけ もやし、きゅうり、にんじん
14	火	○	ごはん・わかめときゅうりの酢の物 ししゃもの南蛮漬け キャベツの味噌汁	691	33.0	牛乳、ししゃも、 しろみそ、あかみそ、わかめ	こめ、あぶら、でんこ、さとう じゃがいも、	ねぎ、にんじん、こまつな、きゃべつ、 たまねぎ、きゅうり
15	水	○	なすとトマトのスパゲティ ほうれんそうのごまドレッシング ヨーグルトケーキ	677	26.0	牛乳、ぶたにく、白いんげん豆 粉チーズ、たまご、ヨーグルト	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう、白ごま こむぎこ、バター、ベーキングパウダー	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト トマトピューレ、バジル、パセリ、なす ほうれんそう、キャベツ、もやし
16	木	○	やこめ・くだもの あじのフライ とうがん汁	612	29.0	牛乳、大豆、あじ、たまご とりにく、豆腐	米、あぶら こむぎこ、パン粉、でんぷん	にんじん、干ししいたけ、きぬさや しょうが、さやいんげん、 冬瓜、ねぎ、くだもの
17	金	○	夏やさいカレー カラフルピクルス サイダーポンチ	706	21.0	牛乳、ぶたにく、白いんげん豆	米、むぎ、あぶら、バター こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、なす、かぼちゃ、ズッキーニ きゅうり、赤・黄ピーマン、黄桃、みかん、パイン

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

★次回の給食費引き落とし日は７月７日（火）と８月５日（水）です。よろしくお願いいたします★

《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》（３・４年生）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン A(μgRE)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)
7月	626	26：7	20.6(30%)	345	2.4	273	0.38	0.54	30	2.7	4.1
学校給食摂取基準	640	24.0 18～32	摂取エネルギー全体の 25%～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

クイズ
むし歯になりやすい間食はどっち!?

（ヒント）
「甘い」「歯につきやすい」
などの特徴があります。