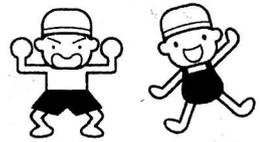




7月 こんだてひょう



ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のりもの 牛乳	こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 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	金	○	ブルコギ丼 トックスープ こだまスイカ	619	27.2	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、トック	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 干しいたけ、しめじ、ねぎ、チンゲンサイ
4	月	○	シャーシャー麺 フルーツヨーグルト	646	25.4	牛乳、ぶたひきにく、あかみそ、 ヨーグルト	あぶら、ちゅうかめん、ごまあぶら 白いりごま、さとう、でんこ、	もやし、きゅうり、にんいく、しょうが ねぎ、干しいたけ、タケノコ缶、にんじん ミカン缶、パイン缶、おうとう缶
5	火	○	裏ごはん・やさいのしょうがあえ とりにくのてりやき じゃがもちスープ	640	27.9	牛乳、とりにく、あぶらあげ、	こね、むぎ、さとう、でんこ じゃがいも、ごまあぶら	キャベツ、ごまつな、にんじん、もやし しょうが、ごぼう、はくさい、ねぎ
6	水	○	ゆかりとジャコのごはん 四川豆腐 いとかんてんサラダ	561	25.0	牛乳、しらす、ぶたにく、 とうふ、いとかんてん	こめ、ゆかり、しろいりごま、あぶら さとう、でんこ、ごまあぶら、 しろいりごま	しょうが、にんにく、たまねぎ ちんげんさい、タケノコ缶、干しいたけ もやし、きゅうり、にんじん
7	木	○	夏ちらし 七夕汁 お星さまゼリー	517	19.4	牛乳、たまご えび、とりにく、豆腐 ナタデココ、こなかんでん	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら 白ごま、やきふ、そうめん	干しいたけ、れんこん、にんじん ほうれんそう、ねぎ、パイン かんぴょう、きぬさや、ブドウジュース
8	金	○	ごはん・きゅべつのみそしる ししゃものなんばんづけ わかめときゅうりの酢の物 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 かたぬきチーズ	691	33.0	牛乳、ししゃも、みそ わかめ	こめ、むぎ、さとう、あぶら でんこ、じゃがいも	ねぎ、にんじん、ごまつな、きゅべつ たまねぎ、きゅうり
11	月	○	バターロールパン・パセリポテト むしどりのチリソース カラフル野菜のスープ	559	24.3	牛乳、ぶたにく、白いんげん豆 粉チーズ、ロースハム、チーズ	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、さとう、白ごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト トマトピューレ、パセリ、なす ほうれんそう、キャベツ、もやし
12	火	○	パエリア たまごスープ ミニトマト	628	29.1	牛乳、とりにく、ぶたにく ベーコン	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	水	○	おたんじょうび給食 まめわかごはん ジャンボシューマイ ちんげんさいのスープ	589	27.9	牛乳、ウインナー、えび、いか とりにく、たまご	こめ、バター、オリーブオイル あぶら、でんぶん	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
14	木	○	ごはん・きゅべつのみそしる ししゃものなんばんづけ わかめときゅうりの酢の物 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 かたぬきチーズ	642	25.7	牛乳、わかめ、だいず ぶたひきにく、とりにく、	こめ、白いりごま、ショウマイのかわ でんこ、さとう、ごまあぶら じゃがいも、ごまあぶら	たまねぎ、ねぎ、しょうが、干しいたけ にんじん、タケノコ缶、たまねぎ ちんげんさい
15	金	○	ごはん・キャベツサラダ 魚のガーリック焼き 夏やさい汁	587	26.8	牛乳、めかじき、ぶたにく、	こめ、あぶら、じゃがいも、 こんにやく、白すりごま、ごまあぶら さとう	にんにく、干しいたけ、ごまつな、だいこん なす、ねぎ、にんじん、もやし、ごぼう きゅべつ、たまねぎ
18	月	○	海の日			★🚢★🚢★🚢★🚢★🚢		
19	火	○	やごめ・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、でんぶん	にんじん、干しいたけ、きぬさや しょうが、さやいんげん とうがん、ねぎ、くだもの
20	水	○	夏やさいカレー カラフルピクルス サイダーボンチ	708	21.9	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。★🚢★🚢★🚢★🚢★🚢

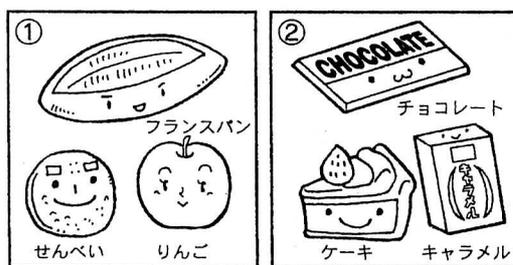
★次回の給食費引き落とし日は7月5日(火)と8月5日(金)です。よろしくお願いたします★

《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				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A1(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
7月	615	26.4	19.9	345	2.2	224	0.39	0.53	29	2.7	4.0
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。



✕おやつのはたらき✕

食べすぎやむし歯にならないように、
間食は時間を決めて食べましょう。

