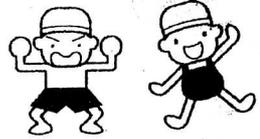




7月 こんだてひょう



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	のびもの 牛乳	こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品	黄：食品	緑：食品
						血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
3	月	○	ゆかりとジャコのごはん ししゃものピリからやき <small>ゆさいのしょうがじょうゆあえ・なまあげのみそ</small>	563	28.1	牛乳、しらす、ししゃも なまあげ、みそ	こめ、しろごま、さとう じゃがいも	ゆかり、しょうが、にんにく、きゃべつ こまつな、にんじん、もやし、だいこん たまねぎ、ねぎ
4	火	○	むぎごはん ひまわりむし かんたんスープ	697	33.7	牛乳、ひきにく、たまご、ぶたにく もめんとうふ	こめ、むぎ、でんこ ごまあぶら、あぶら	コーンかん、しょうが、たまねぎ ほししいたけ、しょうが、にんじん、はくさい チンゲンサイ、タケノコかん
5	水	○	シュガートースト ポトフ くだもの(すいか)	671	23.6	牛乳、とりにく、ベーコン ウインナー	しょくぱん、グラニューとう マーガリン、あぶら、じゃがいも	にんじん、にんにく、たまねぎ キャベツ、すいか
6	木	○	しせんとうふどん いとかんてんサラダ	574	24.1	牛乳、ぶたにく、とうふ いとかんてん	こめ、むぎ、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、タケノコかん、ほししいたけ もやし、きゅうり、にんじん
7	金	○	なつちらし たなばたじる おほしさまゼリー ピピンパ ちゅうかスープ	571	21.2	牛乳、たまご、アガー えび、とりにく、ナタデココ	こめ、むぎ、さとう やきふ、そうめん	にんじん、こまつな、ちんげんさい ほうれんそう、ねぎ、かんぴょう きぬさや、パインかん、ブドウジュース
10	月	○	ミルクパン しゃけとじゃがいものかおりやき ラタトウユスープ	668	25.7	牛乳、ぶたひきにく、あぶらあげ ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、はるさめ でんこ、あぶら、ごまあぶら しろいりごま	にんじん、こまつな、ちんげんさい にんにく、しょうが、ほしぜんまい、もやし コーンかん
11	火	○	パエリア ようふうスープ ミニトマト	655	29.1	牛乳、しゃけ、とりにく ピザようチーズ	ミルクパン、じゃがいも エッグケアマヨネーズ、あぶら	にんじん、ピーマン、トマトかん たまねぎ、にんにく、なす、セロリー ズッキーニ
12	水	○	むぎごはん こもくたまごやき ゆさいのこまあえ・のっぺいじる	574	20.4	牛乳、ベーコン、むきえび いか、ウインナー	こめ、じゃがいも、バター オリーブ油、あぶら	ピーマン、あかピーマン、にんじん ほうれんそう、ミニトマト、にんにく、たまねぎ マッシュルーム、セロリー、コーンかん
13	木	○	あんかけやきそば キャラメルポテト	628	27.5	牛乳、ボンレスハム、たまご とりにく、あぶらあげ、とうふ、ひき	こめ、むぎ、あぶら、さとう こんにゃく、さといも、でんこ いりごま、ちくわぶ	にんじん、こまつな、ほししいたけ、ねぎ もやし、だいこん
14	金	○		737	21.8	牛乳、ぶたにく、むきえび	むしちゅうかめん、さとう でんこ、あぶら、ごまあぶら、バター さつまいも	にんじん、ちんげんさい、にんにく、しょうが だけのこ、ほししいたけ、たまねぎ、はくさい
17	月	○				海の日		★☞☞★☞☞★☞☞★☞☞
18	火	○	わかめごはん あじのフライ・ポイルキャベツ とうがんじる	568	26.8	牛乳、あじ、とりにく とうふ、わかめ	こめ、こむぎ、ばんこ、でんこ しろいりごま、あぶら	さやいんげん、にんじん、キャベツ とうがん、ねぎ
19	水	○	なつやさいカレー カラフルピクルス サイダーポンチ	725	19.9	牛乳、ぶたにく	米、むぎ、あぶら、じゃがいも こめこ、さとう、ざらめ	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 あか・きピーマン、おとうろ、みかん、パインかん

※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。★☞☞★☞☞★☞☞★☞☞

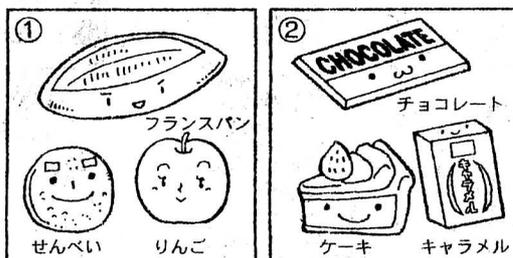
★次回の給食費引き落とし日は7月5日(水)と8月7日(月)です。よろしくお願ひいたします★

《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)

	1人1回 (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)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
7月	636	25.2	21.1	334	2.2	207	0.42	0.48	23	2.7	4.0
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取1人1回-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
歯食はどっち!?

(ヒント)
「甘い」「歯につきやすい」
などの特徴があります。



※おやつのはたらきを減らす
食べすぎやむし歯にならないように、
歯食は時間を決めて食べましょう。

