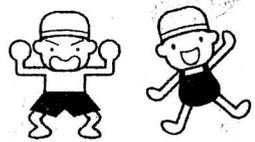




7月 こんだてひょう



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	のみのもの 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	
2	月	○	ビビンバ ちゅうかスープ	519	18.8	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 でんぶん、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、ほしせんまい、もやし コーンかん	
3	火	○	むぎごはん ごもくたまごやき やさしいごまあえ・のっぺいじる	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、ひじき	こめ、むぎ、あぶら、さとう こんにゃく、さといも、でんぶん いりごま	にんじん、こまつな、ほししいたけ、ねぎ もやし、だいこん、グリーンピース	
4	水	○	シュガードースト ポトフ くだもの(すいか)	664	23.6	牛乳、とりにく、ベーコン ウイナー	しょくぼん、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	
5	木	○	むぎごはん・ぐだくさんみそじる わふうしおこうじハンバーグ やさしいのこみあえ	633	27.0	牛乳、ぶたひきにく、とりひきにく とうふ、あかみそ、しろみそ あぶらあげ	こめ、むぎ、ぼんご、でんぶん さとう、こんにゃく、じゃがいも	たけのこ、ねぎ、もやし、こまつな にんじん、ごぼう、だいこん	
6	金	○	ちらしずし だなばたじる おほしさまゼリー	567	21.1	牛乳、たまご、アガー、あぶらあげ えび、とりにく、ナタデココ	こめ、さとう やきふ、そうめん	ほししいたけ、にんじん こまつな、ねぎ、かんぴょう きぬさや、パインかん、サイダー	
9	月	○	こくとうばん しゃけとじしゃがいものかおりやき ラタトウユースープ	733	28.6	牛乳、しゃけ、とりにく ピザようチーズ	こくとうパン、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	
10	火	○	むぎごはん しせんとうふ 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、でんぶん、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	
11	水	○	パエリア ようふうスープ ミニトマト	551	19.8	牛乳、むぎえび、いか、ウイナー	こめ、バター、あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルームかん ピーマン、あかピーマン、にんじん、セロリー コーンかん、ほうれんそう、ミニトマト	
12	木	○	ひじきごはん やしししゃも むらくもじる	578	35.3	牛乳、とりにく、あぶらあげ だいず、ひじき、ししゃも たまご、とうふ	こめ、あぶら、こんにゃく、さとう でんぶん	にんじん、グリーンピース、ほししいたけ ねぎ、ほうれんそう	
13	金	○	あんかけやきそば キャラメルポテト	737	21.8	牛乳、ぶたにく、むぎえび	むしちゅうかめん、さとう あぶら、ごまあぶら、バター さつまいも、でんぶん	にんじん、ちんげんさい、にんにく、しょうが たけのこ、ほししいたけ、たまねぎ、はくさい もやし	
16	月	○	海の日			★🚗🚗🚗★🚗🚗🚗★🚗🚗🚗			
17	火	○	わかめごはん あじのフライ・キャベツソテー とうがんじる	614	28.0	牛乳、あじ、とりにく とうふ、わかめ、たまご	こめ、こむぎ、ぼんご、でんぶん 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、コーンかん、こまつな	
18	水	○	むぎごはん なまあげのそぼろに じゃこいりサラダ	675	27.0	牛乳、なまあげ、ひきにく しらすぼし	こめ、むぎ、さとう、あぶら こんにゃく、でんぶん、しろごま ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ さやいんげん、こまつな、もやし	
19	木	○	なつやさいかレー カラフルピクルス サイダージュレ	760	19.7	牛乳、ぶたにく、アガー	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、レモンじる、サイダー あか・きピーマン、おうとう、みかん、パインかん	

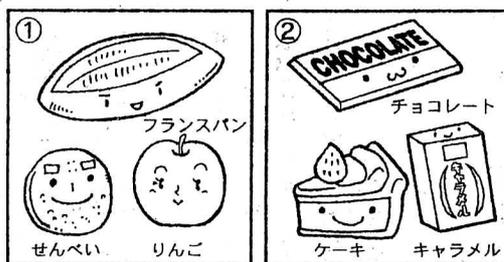
※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。★🚗🚗🚗★🚗🚗🚗★🚗🚗🚗

★次回の給食費引き落とし日は7月5日(木)と8月6日(月)です。よろしくお願ひいたします★

	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 (mg)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
7月	633	24.8	20.9	328	2.3	205	0.38	0.44	28	2.9	4.0
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	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。



×むし歯のたふたふ食い×

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。

