

令和5年

7月献立表



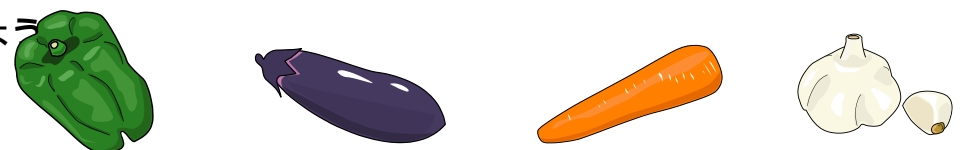
橋戸小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)			
3月	○	ピザトースト かぼちゃのシチュー	ベーコン ピザチーズ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム (とりがら)	しょくパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにく たまねぎ ピーマン セロリー マッシュルーム トマトピューレー にんじん かぼちゃ パセリ	630	16.1			
4火	○	えだまめごはん もずくスープ さばのこうみやき にんじんシリシリ	ぎゅうにゅう さば たまご とりにく とうふ おきなわもずく (とんこつ・とりがら)	こめ もちこめ いりりごま さとう ごまあぶら でんぷん	えだまめ ねぎ しょうが にんじん	601	18.6			
5水	○	ガパオライス (タイりょうり) ニラともやしのスープ くだもの	ぶたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ (とりがら)	こめ あぶら さとう はるさめ	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん もやし にら くだもの	597	18.3			
6木	○	ごはん スーミータン チキンソテートマトソースかけ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とりひきにく たまご (とりがら)	こめ オリーブオイル さとう あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ トマト パセリ コーンかんづめ チンゲンサイ にんじん だいこん きゅうり	598	15.1			
7金	○	なつちらし たなばたそうめん たなばたゼリー	あぶらあげ あなご たまご ぎゅうにゅう とりにく アガー (だしこんぶ・けずりぶし)	こめ さとう あぶら そうめん トックス (ほしがた)	ほししいたけ れんこん にんじん さやいんげん ねぎ こまつな オクラ ナタデココ みかんかんづめ	597	14.4			
7月7日(金)は、たなばたにちなんだこんだてにしました。「あなご」をつかった「ちらしずし」と、「そうめん」を「あまのがわ」にみたてた「そうめんじる」デザートに「たなばたゼリー」をつくります。おたのしみに…										
10月	○	ごまごはん ぶたにくととうがんのみそいめ けんちんじる ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたバラにく みそ とうふ あぶらあげ (けずりぶし)	こめ いりごま あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	にんじん だいこん とうがん ごぼう ねぎ とうもろこし	620	14.3			
11火	○	キムチチャーハン トックスープ ピーチゼリー	ぶたにく ぶたバラにく ぎゅうにゅう とりにく たまご アガー (とりがら)	こめ さとう ごまあぶら いりごま トックスライス	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさいキムチレトルト ピーマン キャベツ ももジュース	608	14.5			
12水	○	ごはん タイピーエン とびうおのメンチカツ ゆでキャベツ	ぎゅうにゅう とびうおミンチ ぶたにく なた むきえび うずらたまご (とりがら)	こめ パンコ こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく にんじん はくさい コーンかんづめ きくらげ こまつな	607	17.4			
13木	○	とうふのあんかけどん あぶらあげとやさいのみそしる	ぶたバラにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ (けずりぶし)	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	611	16.4			
14金	○	もりおかじゃじゃめん くだもの カリカリあぶらあげのサラダ	みそ ぶたひききにく だいず ぎゅうにゅう 油揚げ (とんこつ)	うどん あぶら さとう くずでんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん にんじん くだもの	579	17.8			
18火	○	ごはん いわしのかばやき かわりにびたし とうがんのスープ	ぎゅうにゅう いわし こおりとうふ あぶらあげ とりにく (とんこつ)	こめ でんぷん あぶら つきこんにゃく さとう	しょうが こまつな はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ とうがん	621	16.9			
19水	○	なつやさいのカレー(ゴチャ入り) トマトサラダ タピオカのココナッツミルク	ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト ぎゅうにゅう (とんこつ)	こめ あぶら バター こむぎこ タピオカ	にんにく しょうが たまねぎ なす トマト ズッキーニ にがうり かぼちゃ ももかんづめ ばいんかんづめ みかんかんづめ ココナッツミルク	638	11.1			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	609	15.9	31.3	2.5	329	93	2.2	237	0.27	0.45	18	5.4

7月も芹澤農園さんから、なす・ピーマン・にんじん・にんにくが届きます。練馬区内で、にんにくを作っている農家さんはとても少ないので、しっかり味わってほしいと思っています。夏野菜の代表的なす・ピーマンもピザトーストやカレーなどに使う予定です。苦手な食材の人もいるかもしれませんが、地元でできた新鮮な野菜をおいしくいただきましょう。6月は、じゃがいも・たまねぎ・キャベツ・にんにくを給食に使いました。新鮮な野菜を食べることができるととても幸せなことですね。



7月に入ると、暑さも本格的になってきます。朝ごはんをしっかり食べ、水分補給も忘れずに一日を過ごしましょう。また、睡眠時間をしっかりととり、疲れを早めにとるように心がけましょう。早ね・早おき・朝ごはんのシンボルマークにもあるように一日の始まりを気持ちよくスタートしましょう。

