

令和4年7月の献立表



練馬区立開進第一中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整え病を防ぐ			主なエネルギーになる		1人1日 Kcal たんぱく質 g
			魚・肉・卵 豆・豆製品	小魚・乳類 海藻類	緑黄色野菜	きのこ類	果実類	穀類、いも類 砂糖類	油類 種実類	
1	金	小松菜ちりめんご飯 かぶのみそ汁 さつま焼き もやしのみそ酢和え	豚肉 (いわし) とうもろこし 卵 もやし	牛乳 ちりめんこ	小松菜 人参 かぶの葉	ごぼう もやし かぶ	もやし かぶ	米 麦 さつ 米粉 しょうゆ	米油 ごま	806 39.3
4	月	麦ご飯 生揚げとわかめのみそ汁 しいものお浸し揚 しいものお浸し	豚肉 生揚げ おひたし	牛乳 (り) しいも 豆腐	人参 小松菜 大根葉	ゆめい 40さ ごぼう ゆめい 大根	ゆめい 40さ ごぼう ゆめい 大根	米 麦 米粉 さつ しょうゆ	米油	791 35.0
5	火	きかご飯 豚肉の三州煮 フキのみそ汁	豚肉 生揚げ (いわし) (いわし) おひたし	牛乳 豆腐	人参 さやいんげん 大根葉	いんげん 生揚げ 玉ねぎ 大根 ゆめい	いんげん 生揚げ 玉ねぎ 大根 ゆめい	米 きか さつ しょうゆ しょうゆ こしょう	米油	792 37.4
6	水	ぶりきと魚のご飯 実だくさんのみそ汁 焼き団子	鯛 豚肉 おひたし おひたし とうもろこし	牛乳 卵	人参 大根葉	山豆 20さ 玉ねぎ 大根 ゆめい	山豆 20さ 玉ねぎ 大根 ゆめい	米 麦 しょうゆ 上新粉 白粉	米油	772 31.2
7	木	枝豆ご飯 おくらのそうめん すずのほおひ揚げ	とり肉 ツツキ	牛乳 豆腐	人参 ほうれん草 おくら	枝豆 50さ ゆめい 生揚げ いんげん	枝豆 50さ ゆめい 生揚げ いんげん	米 ちりめん さつ 米粉 しょうゆ	ごま 米油	806 30.6
8	金	マポーラーメン 中華おやき	豚肉 おひたし とうもろこし 小豆	牛乳	人参 トウモロコシ	生揚げ いんげん たけのこ トウモロコシ ゆめい	生揚げ いんげん たけのこ トウモロコシ ゆめい	中華めん さつ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	米油 マーガリン ごま油	776 34.8
11	月	わかめご飯 えのきのみそ汁 ぶりの生姜焼き 大根サラダ 水ぼうろ	とり肉 おひたし とうもろこし 卵 小豆	牛乳 寒天 わかめ 豆腐	小松菜	生揚げ 大根 さつ 玉ねぎ ゆめい	生揚げ 大根 さつ 玉ねぎ ゆめい	米 麦 さつ しょうゆ	ごま 米油 ごま油	790 39.6
12	火	もち麦ご飯 ねばねば野菜 肉団子の甘酢あん とうもろこしのみそ汁	豚肉 とり肉 とうもろこし おひたし	牛乳	人参 小松菜 大根葉	玉ねぎ さつ ゆめい 大根	玉ねぎ さつ ゆめい 大根	米 ちりめん さつ しょうゆ しょうゆ	ごま 米油	804 30.8
13	水	麦ご飯 えのきとわかめのみそ汁 魚の黄金焼 野菜のわかめ和え	鯖 おひたし おひたし とうもろこし	牛乳 わかめ	人参 小松菜	生揚げ もやし さつ えのき ゆめい	生揚げ もやし さつ えのき ゆめい	米 麦 さつ しょうゆ	米油 マーガリン	830 31.7
14	木	チリコントスト ホワイトシチュー アスパラポテト	豚肉 とり肉 パルメザン 大豆	牛乳 チーズ 調味料 生クリーム	人参 じゃがいも トマト パルメザン アスパラ パルメザン	じゃがいも 生揚げ さつ 玉ねぎ ゆめい	じゃがいも 生揚げ さつ 玉ねぎ ゆめい	パルメザン さつ しょうゆ 米粉	米油 マーガリン	864 37.1
15	金	玄米ご飯 なたきりりのもみ漬け いわしのかば焼き 野菜のみそ汁	豚肉 (いわし) おひたし	牛乳	人参 小松菜 大根葉	なたきり 大根 生揚げ ごぼう キャベツ ゆめい	なたきり 大根 生揚げ ごぼう キャベツ ゆめい	米 玄米 しょうゆ さつ しょうゆ	米油	823 33.9
19	火	うこんり玄米ご飯 野菜の福神漬 夏野菜のカレー カルピスゼリー	豚肉 大豆	牛乳 寒天	人参 じゃがいも かぼちゃ トマト ピーマン	じゃがいも 枝豆 50さ じゃがいも 枝豆 50さ ゆめい	じゃがいも 枝豆 50さ じゃがいも 枝豆 50さ ゆめい	米 玄米 しょうゆ しょうゆ さつ さつ	米油 マーガリン	838 27.6

食材購入等の都合で献立を変更する場合があります。

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食塩	食物繊維
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	803	34.1	27.1	407	148	4.3	273	0.62	0.65	39	3.8	9.8
目標値	830	27~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5	7.0

※食塩は、魚のワカサギ、ラーメンのつゆ、揚げ物のタレ、ドレッシングに使用したお酢、しょうゆ、塩等を含みます。



予防のポイント

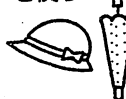
涼しい服装を心がける



こまめに水分をとる



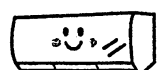
日傘や帽子を使う



食事・睡眠をしっかりととり、体調を整える



日陰を利用し、無理せず休憩する



室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を