

7月の献立

平成26年度
練馬区立練馬東中学校

日	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー タンパク質
			赤：血や肉になる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	
1 (火)	○	イタリアントースト 白いんげん豆ポタージュ コーンサラダ	ハム いんげん豆 豆乳 ベーコン 牛乳 チーズ 牛乳 クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 米ぬか油 ごま油	トマト 人参 玉葱 コーン缶 キャベツ きゅうり	764 Kcal 30.5 g
2 (水)	○	たごめし 豚肉の三洲煮 塩昆布和え 半夏生 メニュー	たご 豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳 昆布	米 砂糖 こんにゃく ごま じゃがいも 米ぬか油 ごま油	人参 小松菜 しょうが 玉葱 干椎茸 キャベツ きゅうり	749 Kcal 34.4 g
3 (木)	○	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 ごま酢和え	鶏肉 高野豆腐 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 ごま	人参 さやいんげん 小松菜 しょうが 干椎茸 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ もやし	781 Kcal 35.2 g
4 (金)	○	ジャンバラヤ バイクドポテト ふわふわ卵スープ 果物 世界の料 理 アメリカ	鶏肉 ウィンナー えび ベーコン 卵 牛乳 チーズ	米 押麦 パン粉 じゃがいも バター 米ぬか油 マーガリン	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 小松菜 にんにく 玉葱 コーン缶 冷凍みかん	812 Kcal 28.1 g
7 (月)	○	わかめご飯 七タ汁 かつおの香味揚げ お浸し 七タ メニュー	豆腐 かつお 牛乳 ちりめんじゃこ	米 ぶそめん 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま 米ぬか油	人参 オクラ 小松菜 干椎茸 ねぎ しょうが キャベツ	738 Kcal 34.9 g
8 (火)	○	豚キムチ丼 冬瓜のスープ 果物	豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 米ぬか油	人参 なら チンゲン菜 にんにく しょうが 玉葱 白菜 ねぎ 干椎茸 冬瓜 メロン	799 Kcal 26.8 g
9 (水)	○	クファジュージー アーサー汁 ゴーヤチャンプルー 郷土料理 沖縄	豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 昆布 あおさ	米 砂糖 米ぬか油 ごま油	ねぎ さやいんげん 人参 干椎茸 しょうが えのき ねぎ にごうり にんにく 玉葱	738 Kcal 31.2 g
10 (木)	○	冷やし中華そば じゃがいもの炒め煮 オレンジゼリー	ハム 卵 豚肉 ゼラチン 牛乳 寒天	中華めん 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま 米ぬか油	人参 絹さや きゅうり もやし にんにく しょうが オレンジジュース	863 Kcal 33.6 g
11 (金)	○	フィッシュバーガー ミネストローネ マスタードサラダ	ホキ 卵 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 砂糖 バター 米ぬか油	人参 トマト缶 キャベツ にんにく 玉葱 きゅうり	839 Kcal 35.4 g
14 (月)	○	枝豆ご飯 厚揚げとわかめの味噌汁 さばの梅ソース 切干大根の煮物	厚揚げ みそ さば さつま揚げ 牛乳 わかめ	米 砂糖 片栗粉 しらたき ごま 米ぬか油	人参 枝豆 玉葱 えのき しょうが ねり梅 切干大根	781 Kcal 35.5 g
15 (火)	○	麦ご飯 夏野菜カレー ハニーサラダ フルーツポンチ	豚肉 レンズ豆 牛乳 寒天	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 チャツネ はちみつ 砂糖 バター 米ぬか油 ごま	ピーマン かぼちゃ ブロッコリー 人参 しょうが にんにく セロリー 玉葱 なす りんご キャベツ みかん缶 パイン缶 もも缶	904 Kcal 25.6 g
16 (水)	○	ご飯 青のりとじゃこのふりかけ ずまし汁 千草焼き ごぼう揚げ	かつお節 豆腐 鶏肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこのり わかめ	米 砂糖 ぶし じゃがいも 片栗粉 ごま 米ぬか油	人参 さやいんげん ねぎ 玉葱 ごぼう	814 Kcal 30.4 g
17 (木)	○	スパゲティミートソース わかめサラダ パインケーキ	豚肉 卵 牛乳 チーズ わかめ	スパゲティ 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 米ぬか油 オリーブ油 ごま油 バター	人参 玉葱 セロリー マッシュルーム缶 大根 きゅうり キャベツ レモン汁 パイン缶	888 Kcal 30.0 g
18 (金)	○	こぎつねご飯 みぞれ汁 笹かまの磯辺揚げ 果物 食育の日 献立	豚肉 油揚げ かまぼこ 卵 牛乳 のり	米 こんにゃく 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 米ぬか油	人参 さやいんげん 小松菜 しょうが えのき 大根 小玉すいか	849 Kcal 31.9 g

- ※ 食材料の購入の都合等により、献立を変更する場合があります。
 ※ 2年生は、校外学習のため4日(金)の給食はありません。
 ※ 夏季休業中も、**7月28日(月)**と**8月27日(水)**の2回、給食費の引き落としがあります。事前に入金のご確認をお願いします。

♪食育の日献立♪

(今月は、19日が休日のため、18日になります)

毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、野菜類、魚類、椎茸(きのこ類)、いも類の「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。

【1日当たりの栄養素摂取量】

栄養素	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (µgRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	809	31.7	25.8	384	3.2	240	0.55	0.64	45	5.9	3.6
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

◆◆今月の献立から◆◆

- 4日 ジャンバラヤ : アメリカ南部のルイジアナ州の郷土料理。鶏肉、ウィンナー、えび、ピーマンなどを具とし、調味料をきかせたトマト味の炊き込みご飯です。
- 7日 七タ汁 : そうめんを天の川に、麩とオクラを星に見立てた、ずまし汁です。
- 9日 クファジュージー : 豚ばら肉を使った沖縄風炊き込みご飯です。
 アーサー汁 : 沖縄県の岩場に生える緑色海藻「アーサー(あおさ)」を使った汁物です。
 ゴーヤチャンプルー: 「チャンプルー」は沖縄の方言で、「ごちゃ混ぜ」という意味で、野菜と豆腐の炒めものを指します。
- 16日 千草焼き : 卵料理。千種の野菜が入っているかのように、たくさんの食材が入っているため、この名があります。

♪主な旬の食材♪

かつお、オクラ、ピーマン
枝豆、絹さや、かぼちゃ
さやいんげん、トマト
にがうり、なす、きゅうり
冬瓜、小玉すいか、メロン

給食だよりに続く