✿７月の献立✿

平成２７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 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	エネルギー タンパク質
1 (水)	○	ジャンバラヤ ベイクドポテト ワンタンスープ　世界の料理 アメリカ	鶏肉 ウィンナー えび 豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 ワンタン バター じゃがいも 米ぬか油 ごま油 マーガリン	青ピーマン 赤パプリカ 人参 小松菜 にんにく 玉葱 黄パプリカ コーン缶 キャベツ ねぎ	748 Kcal 26.3 g
2 (木)	○	たこめし 切干大根入り卵焼き すまし汁 甘みそ和え　半夏生メニュー	たこ 豆腐 豚肉 卵 みそ 牛乳 わかめ	米 ふ 砂糖 米ぬか油 ごま油	人参 葉ねぎ 小松菜 しょうが ねぎ 切干大根 玉葱 キャベツ	777 Kcal 33.8 g
3 (金)	○	冷やし中華 じゃがいもの炒め煮 パイン入りアセロラゼリー	ハム 卵 豚肉 ゼラチン 牛乳 寒天	蒸し中華めん 砂糖 ごま油 じゃがいも 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 アセロラジュース パイン缶	856 Kcal 33.1 g
6 (月)	○	麦ご飯 夏野菜カレー バジルサラダ フルーツポンチ	豚肉 レンズ豆 牛乳 寒天缶	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 チャツネ 砂糖 バター 米ぬか油 ごま	青ピーマン 赤パプリカ かぼちゃ 玉葱 トマト さや隠元 しょうが にんにく セロリー りんご キャベツ きゅうり なす コーン缶 みかん･パイン･もも缶	902 Kcal 25.8 g
7 (火)	○	七目ご飯 七夕そうめん汁 笹かまの磯辺揚げ 果物　七夕メニュー	油揚げ 鶏肉 豆腐 卵 かまぼこ 牛乳 のり	米 押麦 砂糖 ふ 片栗粉 そうめん 小麦粉 米ぬか油 ごま	人参 さや隠元 オクラ ごぼう ねぎ たけのこ 干椎茸 冷凍みかん	810 Kcal 32.9 g
8 (水)	○	イタリアントースト フレンチサラダ 白いんげん豆ポタージュ	ハム いんげん豆 豆乳 牛乳 ベーコン チーズ クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 米ぬか油	トマト トマト缶 コーン缶 玉葱 キャベツ きゅうり	783 Kcal 30.3 g
9 (木)	○	クファジューシー 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 ごま油 米ぬか油	人参 こねぎ さや隠元 しょうが 干椎茸 えのき ねぎ にがうり 玉葱 にんにく	738 Kcal 31.1 g
10 (金)	○	ご飯 筑前煮 あじの香味焼き ゆで枝豆	鶏肉 あじ 牛乳	米 こんにゃく 里芋 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 さや隠元 しょうが 干椎茸 たけのこ ごぼう れんこん にんにく 枝豆	772 Kcal 36.8 g
13 (月)	○	焼きカレーパン ふわふわ卵スープ イタリアンサラダ	豚肉 レンズ豆 卵 ベーコン 鶏肉 ハム 牛乳 チーズ	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 米ぬか油	人参 小松菜 赤パプリカ にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり	787 Kcal 33.4 g
14 (火)	○	高野豆腐のそぼろ丼 野菜のみそ汁 ししゃものごま衣揚げ 果物	鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ 卵 牛乳 ししゃも あおのり	米 押麦 砂糖 小麦粉 ごま 米ぬか油	人参 さや隠元 小松菜 しょうが 干椎茸 玉葱 大根 白菜 さくらんぼ	824 Kcal 37.3 g
15 (水)	○	ひじきご飯 豚肉の三洲煮 からし和え	鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 押麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 米ぬか油	小松菜 人参 しょうが 玉葱 干椎茸 キャベツ もやし	799 Kcal 32.3 g
16 (木)	○	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 ごま油 米ぬか油	人参 にら チンゲン菜 にんにく しょうが 玉葱 白菜キムチ ねぎ 干椎茸 冬瓜 メロン	805 Kcal 26.9 g
17 (金)	○	ご飯 豚汁 いわしの蒲焼き 塩昆布和え　食育の日献立	いわし 豚肉 油揚げ みそ 豆腐 牛乳 塩昆布	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 米ぬか油 ごま ごま油	人参 小松菜 しょうが ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	824 Kcal 31.2 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、職場体験のため ９，１０日の給食はありません。
※ 夏季休業中も、**7月27日(月)**と**8月27日(木)**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、17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	802	31.6	25.7	392	3.2	240	0.55	0.64	49	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◆◇

1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、ウインナー、えび、ピーマンなどを具とし、香辛料をきかせたトマト味の炊き込みご飯です。

7日 七夕そうめん汁　：そうめんを天の川に、麩とオクラを星に見立てた すまし汁です。

9日 クファジューシー　：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。

♪主な旬の食材♪

あじ、いわし、オクラ
枝豆、ピーマン、パプリカ
かぼちゃ、さや隠元、トマト
にがうり、なす、きゅうり
冬瓜、さくらんぼ、メロン

今年度より近隣農家の篠田さん、加藤さんと契約を結び、地場野菜を給食に取り入れています。７月は人参・じゃがいも・きゅうり・枝豆を使用する予定です。