



7月の献立表

平成27年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	栄養士から一言	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	水	○	千葉県と神奈川県の郷土料理のさんが焼き	麦ご飯 ☆鯨と山羊のさんが焼き ☆高野豆腐と野菜の煮物 冷凍パン	牛乳 鯉節 鶏卵 鶏肉 味噌竹輪あじ高野豆腐	白米 山芋 じゃが芋 麦 砂糖 ごま 米油 蒟蒻	人参 隠元 葱 生姜 牛蒡 パイン 椎茸 大根 筍	834 39.1
2	木	○	鯖は脳の発育促進 成長に不可欠なB2豊富	鶏ごぼうご飯 鯖の文化干 きゅうりと大根の華風漬け ひつつみ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 豚肉 鯉節	白米 麦 砂糖 ごま 米油	牛蒡 人参 大根 葉葱 椎茸 小松菜 胡瓜	875 34.7
3	金	○	緑黄色野菜100g 芋100g 短黄色野菜200gを1日で摂る	☆親子丼 地場産野菜のごま味噌和え ☆異汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 鯉節 味噌 昆布 大豆	白米 麦 砂糖 ごま 米油 しらたき 蒟蒻	玉葱 人参 筍 椎茸 わけぎ 小松菜 キャベツ もやし 牛蒡 大根	861 38.5
6	月	○	7日の七夕にちなんだ献立	鶏卵入り散し寿司◎七夕汁◎とうもろこし ◎★星型パン&ナタデココ七夕ゼリー	牛乳 鶏卵 焼き海苔 油揚げ 昆布 鯉節 えび	白米 麦 砂糖 星粒 そうめん	人参 パイン 椎茸 かんぴょう 牛蒡 大根 さやえんどう 生姜 とうもろこし ぶどうジュース	776 27.2
7	火	○	2年校外学習 南瓜は解毒作用	◎☆冷そうめん☆キスとかぼちゃの天ぷら 海苔和え 鶏肉のそうめん汁	牛乳 鶏肉 焼き海苔 キス 油揚げ 昆布 鯉節	そうめん 澱粉 砂糖 ごま油	オクラ かぼちゃ 小松菜 もやし 人参 えのきだけ	794 32.1
8	水	○	きのこは不老長寿の薬!生活習慣病予防	じゃこ豆わかめご飯 酢豚 ◎冬瓜かきたま汁	牛乳 じゃこ 青大豆 豚肉 わかめ 昆布 鯉節 鶏卵 スキムミルク	白米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 澱粉	玉葱 生姜 葱 ビーマン 人参 椎茸 グリンピース ケチャップ 筍 冬瓜 えのき 青梗菜	791 31.1
9	木	○	三大ビタミンACEを含む 南瓜はがん予防	☆かぼちゃのおこわ 焼きししゃも ☆いか野菜とうずらの含め煮 ☆あんみつ	牛乳 鶏肉 ししゃも 寒天 揚げホール うずらの卵 小豆 いか えんどう豆	白米 もち米 麦 ごま じゃが芋 砂糖 米油	南瓜 人参 隠元 大根 みかん缶 パイン缶	851 38.3
10	金	○	うこんのクルクミンは脂肪の蓄積を抑える	☆ターメリックライス☆練馬産野菜ス・ブール 和風サラダ ヨーグルトゼリー	牛乳 鶏肉 レンズ豆 セラチン寒天ヨーグルト	白米 麦 砂糖 米油 ごま油	トマト 隠元 キャベツ 玉葱 人参 もやし 小松菜	785 27.5
13	月	○	肥満防止に骨強化のゴマの揚げパン	★揚げパン 肉団子のスープ ★きゅうりワカメコーンのサラダ	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	ごま ミルクパン 砂糖 澱粉 春雨 米油	セロリ 大根 生姜 葱 人参 キャベツ 椎茸 きゅうり コーン	798 29.4
14	火	○	パリ祭にちなんで 夏野菜のフランス料理	◎☆夏野菜のラタトゥイユパスタ 枝豆 ☆星型パン&星型ナタデココ・ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉	スパゲティ 砂糖 米油 オリーブ油 ナタデココ	星型パン 人参 セロリ 玉葱 トマト ビューレ じゃが芋 ケチャップ トマト缶 スウィートピー豆パセリ	779 29
15	水	○	えびに豊富なタウリン 不足は視力が低下する	アレルギーなしキムチ炒飯 ☆えびとチーズの巻き揚げ めひび汁 果物	牛乳 豚肉 えび 鶏卵 豆腐 チーズめかぶ	白米 麦 澱粉 米油 春巻きの皮 ごま	人参 ビーマン その葉 キャベツ 小松菜 白菜 キムチ えのき 果物	793 29.9
16	木	○	臭いを消すには牛乳を飲み食べて林檎を食べる	夏野菜のカレーライス 夏野菜のキラキラサラダ セレクト牛乳コーヒー 白牛乳	牛乳 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト	白米 米油 オリーブ油 麦 じゃが芋 砂糖 澱粉	大根 生姜 玉葱 人参 ナス スウィートピー 大根 トマト 青ピーマン きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	883 25.8
9月の献立								
1	火	○	鯖は悪玉コレステロールを減らすIPAが豊富	練馬スパゲティ まぐろ入り 和風ごまサラダ ☆冷凍パン	牛乳 鯉節 まぐろ 焼きのり	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 ごま ごま油	大根 キャベツ 人参 小松菜 もやし 冷凍パン	780 32.1

★リクエスト献立 ☆新献立 ◎季節の献立です。

(7月実施回数12回)

- ・給食費の引き落としは7月27日・8月27日です。朝日信用金庫指定口座の確認をお願いします。
- ・食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

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	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	818	31.9	24.2	390	3.4	343	0.47	0.62	38	6.9	3.5
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起き 朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク