



7月の献立表

平成28年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	おもな行事 他	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	たんぱく質
1	金	○	3年進路説明会 呉汁は滋賀県郷土食	親子丼 野菜のごまみそ和え 呉汁	牛乳 鶏卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 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 菊 椎茸 わけぎ 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根	837 38.1
4	月	○	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 スープカレー 和風サラダ ヨーグルトゼリー	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ゼラチン寒天ヨーグルト	白米 麦 砂糖 ごま油 米油	トマト 福元 キャベツ 大根 玉葱 人参 もやし 小松菜	781 27.4
5	火	○	2年オーケストラ 鑑賞教室	豚ゴボウご飯 さばの塩焼き きゅうりと大根の華風漬け ひつつみ汁	牛乳 油揚げ 鯖 豚肉	白米 麦 砂糖 ごま 米油	ごぼう 人参 大根 葉葱 椎茸 小松菜 きゅうり	875 34.7
6	水	○	揚げパンは戦後 大田区で誕生	ごま黄粉揚げパン 若布コーン胡瓜サラダ 肉団子スープ	牛乳 黄粉 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 にら 葱 人参 キャベツ 椎茸 きゅうり コーン	798 29.4
7	木	○	1年校外学習 2年都・学力調査	ちらし寿司 セタ汁 とうもろこし セタゼリー	牛乳 鶏卵 焼きのり 油揚げ 昆布 えび	白米 麦 砂糖 星麩 そうめん	人参 バン缶 椎茸 干瓢 牛蒡 大根 さやえんどう 生姜 コーン ぶどうジュース	700 28.5
8	金	○	2年校外学習 3年進路講演会	冷そうめん そうめん汁 キスと南瓜の天ぷら やくみ和え	牛乳 豚肉 焼海苔 キス 油揚げ 昆布	そうめん 澱粉 砂糖 ごま油 ごま	オクラ 南瓜 小松菜 もやし人参 えのき 生姜 にんにく 葱	784 32.2
9	土		土曜日授業	給食なし				
11	月	○	ダイズは健脳 ガン予防	豆じゃこ若布ご飯 肉団子の酢豚 冬瓜のかきたま汁	牛乳 青大豆 じゃこ 豚肉 わかめ 鶏卵 昆布 スキムミルク	白米 麦 米油 澱粉 じゃが芋 砂糖	玉葱 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	778 29.9
12	火	○	千葉県と神奈川県の 郷土料理のさんが焼き	麦ご飯 鱈と山芋の揚げさんが 高野豆腐の煮物 果物	牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 味噌 竹輪 鱈 高野豆腐	白米 山芋 じゃが芋 麦 砂糖 ごま 米油 こんにゃく	人参 福元 葱 生姜 ごぼう 椎茸 大根 筍 果物	815 38.7
13	水	○	教科研究授業 アレルゲン無キムチ炒飯	キムチ炒飯 えびチーズの巻揚げ 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 大葉 小松菜 白菜キムチ キャベツ えのき 果物	793 29.9
14	木	○	バリ祭にちなんで	夏野菜のラタトゥイユパスタ ヨーグルトナタデコ 枝豆	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	バン缶 人参 セロリ玉葱 トマト缶 ビューレ なす スッキーニ 枝豆 パセリ	779 29
15	金	○	学年保護者会1年2年 南瓜は免疫力UP	かぼちゃのおこわ 焼きししゃも イカと野菜の含め煮 果物	牛乳 豚肉 ししゃも イカ うずら卵	白米 麦 もち米 ごま 米油こんにゃく じゃが芋 砂糖	南瓜 人参 福元 大根 スイカ	767 36.2
18	月			海の日				
19	火	○	大掃除 沖縄の郷土料理	シシジャーシー ゴーヤチャンプル もずくスープ	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 豆腐 もずく	白米 麦 米油 こんにゃく 澱粉	生姜 ごぼう 人参 葱 にんにく 椎茸 ゴーヤ 筍 だいずもやし小松菜	741 32.3
20	水	○	1学期終業式 夏バテ予防のビーマン	夏野菜のカレーライス 夏野菜のカラフルサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆 ヨーグルト	白米 麦 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 米油	大根 生姜 玉葱 人参 ナス 大根 スッキーニ トマト 赤・黄・青ビーマン きゅうり	886 25.9
21	木			夏季休業日始まり	3年三者面談始まり	学力補充教室始まり		

1年・2年12回食 3年13回食 (実施回数 13回食)

◎7月27日・8月29日に朝日信用金庫指定口座から給食費を引き落とします。ご確認をお願いします。

◎果物は 出回り状況により変わります。

◎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	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
摂取基準											
今月の平均	795	31.7	24.2	388	3.3	350	0.47	0.62	37	6.6	3.4
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