



7月の献立表

平成29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	練馬産			エネルギー たんぱく質
					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	
3	月	○	臭汁は滋養果郷土食 ダイズは畑の肉	親子丼 野菜のごまみそ和え 臭汁(ごじる)	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ 鶏卵 味噌 豚肉 大豆	白米 玄米 しらたき 砂糖 蒟蒻 米油 ごま	人参 わけぎ 小松菜 玉葱 菊 椎茸 大根 キャベツ もやし 牛蒡	874 39.3
4	火	○	2年給食なしに変更 オーケストラ鑑賞教室	ひやそうめん キスとかぼちゃの天ぷら 小松菜のやくみ和え	牛乳 鶏肉 キス 海苔 昆布 油揚げ	冷麦 澱粉 薄力粉ごま 砂糖 菜種油 ごま油	わら 南瓜 小松菜 人参 もやし えのき 生薑 大根 ネギ	793 32.9
5	水	○	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 ☆レモンゼリー	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 レンズ豆 寒天粉	白米 砂糖 ごま 米油 ごま油	パセリ 小松菜 トマト 人参 玉葱 大根 キャベツ もやし レモン汁 バイン缶	748 28.5
6	木	○	えのきは食物繊維が 多く 胃腸の掃除!	☆豚丼 ☆きゅうりとえのきの和え物 ☆にらたま汁	牛乳 昆布 豚肉 味噌 豆腐 鶏卵	白米 玄米 砂糖 ごま しらたき 澱粉 ごま油	にら 人参 もやし 生薑 椎茸 えのき 菊 きゅうり 玉葱 大根	802 39.2
7	金	○	椎茸は血液浄化 免疫力増強	ちらし寿司 セタ汁 とうもろこし セタゼリー	牛乳 海苔 昆布 寒天粉 エビ 鶏卵 豚肉 油揚げ	白米 玄米 砂糖 星麩 そうめん ごま	人参 椎茸 干貝 さやえんどう 牛蒡 小松菜 コーン 大根 ナタデココ パイン缶 グレープフルーツジュース	748 31.7
8	土			土曜日授業	給食なし			
10	月	○	揚げパンは戦後 大田区で誕生	ゴマきな粉揚げパン 肉団子のスープ わかめきゅうりサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 豆腐 若布	胚芽パン 砂糖 澱粉 香辛 菜種油 ごま オリーブ油 ごま油	セロリ 大根 葱 生薑 人参 冬瓜 椎茸 小松菜 葱 きゅうり コーン缶	790 30.7
11	火	○	冬瓜はCとカリウムが 豊富で 利尿効果有	豆わか御飯 夏野菜の酢豚 ☆冬瓜(とうがん)と鶏肉のすまし汁	牛乳 昆布 大豆 豚肉 鶏肉	白米 玄米 澱粉 菜種油 じゃが芋 砂糖	人参 ビーマン 小松菜 玉葱 生薑 葱 菊 椎茸 冬瓜 えのき	779 32.1
12	水	○	鮭は血栓予防の EPAが多い	玄米御飯 ☆鮭の塩こうじ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 冷凍みかん	牛乳 鮭 鶏肉 えび入り竹輪 高野豆腐	白米 玄米 蒟蒻 じゃが芋 砂糖 米油	人参 さやえんどう 牛蒡 菊 椎茸 大根 冷凍みかん	795 41.2
13	木	○	エビの甘みはアミノ酸 ベタインは血輪に良い	キムチ炒飯 えびとチーズの巻揚げ めひび汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 えび 豆腐 鶏卵 チーズ めかぶ 昆布	白米 玄米 香辛の皮 澱粉 米油 ごま 菜種油	人参 ビーマン 小松菜 しそ葉 白菜 キムチ えのき 冷凍みかん	806 30.7
14	金	○	パリ祭にちなんで 発酵食品は免疫強化	夏野菜のラタトゥイユパスタ ヨーグルトナタデココバイン 枝豆	牛乳 無添加ベーコン 豚肉 ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 菜種油 フロストシュガー	パセリ 人参 トマト缶 セロリ 玉葱 スズキニ ナス 枝豆 パイン缶 ナタデココ	831 30.7
17	月			海の日				
18	火	○	免疫UPの南瓜 美容に良い!	かぼちゃのおこわ 焼きししゃも 野菜イカうずらの卵の合せ煮 スイカ	牛乳 豚肉 揚げ粉 イカ うずら卵 ししゃも	白米 もち米 蒟蒻 砂糖 澱粉 米油	南瓜 さやえんどう 人参 大根 スイカ	779 37.9
19	水	○	ゴーヤはトマトの5倍も ビタミンC多い	シシジュシー ゴーヤチャンプル 海そうスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 ひじき 昆布 ワカメ	白米 玄米 蒟蒻 砂糖 澱粉 米油	人参 ゴーヤ 小松菜 生薑 牛蒡 大根 葱 椎茸 菊 もやし	749 38.3
20	木	○	ナスのC・Pが血管を しなやかに血栓予防	夏野菜のカレ-ライス乳製品小麦粉入り 夏野菜のケールサラダ	牛乳 ヨーグルト 豚肉 レンズ豆	白米 玄米 米油 菜種油 オリーブ油 バター じゃが芋 薄力粉 砂糖	人参 トマト缶 大根 生薑 ビーマン 玉葱 ロリエ ナス スズキニ	955 27.1
21	金			夏季休業日始まり	3年三者面談始まり			

◎果物は 出回り状況によりかわります。 ☆新献立

(実施回数1・3年13回2年12回)

◎7月27日・8月28日に 朝日借入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。

★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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
今月の平均	804	33.7	24.2	387	3.6	374	0.56	0.62	41	6.8	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

- ◎ターメリックライスは うこん(インドなど熱帯アジア原産の生姜)や玉葱と炊きあげた 黄色いご飯です。生徒に人気のご飯で 毎回残食がほとんどありません。
- ◎ラタトゥイユパスタは 14日のパリ祭にちなんで、南フランスの煮込み料理をスパゲティにからめていただきます。
- ◎めひび汁とは めかぶ汁のことです。三重県・伊勢地方で乾燥した刻みめかぶのことをめひびとよんで日々のおかずに食べているそうです。
- ◎シシジュシーとは沖縄の郷土料理で シシは豚肉のことです。ジュシーは混ぜご飯のことです。昆布やひじきを加えて炊き込んだり 混ぜご飯にしたりして カルシウムと鉄分を沢山摂ろうと頑張っています。
- ◎ゴーヤチャンプルは沖縄の方言で ごちゃまぜと言う意味で 豆腐と炒めます。大泉学園中学校で育てているゴーヤが大きく育って給食で使えるように祈っています。