



# 7月献立表

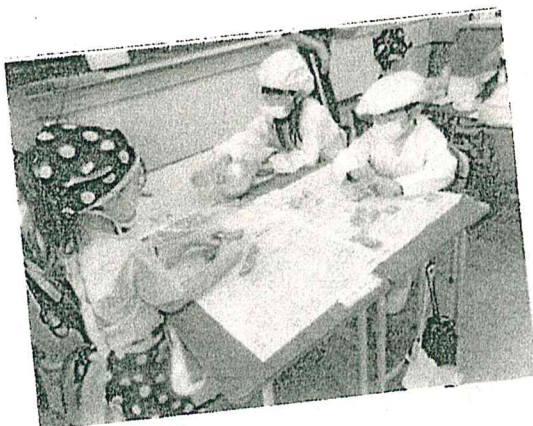
中野区立向台小学校

<実施回数 13回>

日	曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー	蛋白質	脂肪	一口メモ
					血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える	(kcal)	(g)	(%)	
1	金	ミルクパン	○	マカロニグラタン コロコロサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ 豚肉 わかめ	ミルクパン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 しめじ キャベツ	622	24.8	33.9	4日 とうもろこし
4	月	わかめご飯	○	揚げ出し豆腐 じゃが芋とパプリカの炒め物 茹でとうもろこし	わかめ 牛乳 豆腐	米 大麦 でん粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 椎茸 しめじ えのきたけ 生姜 さやえんどう ピーマン とうもろこし	631	20.8	29.7	2年生がとうもろこし の皮むきを してくれました。 皆でおいしく いただきました。
5	火	ご飯	○	魚の照り焼き 野菜のゆかり和え かぼちゃの煮付け 味噌汁(大根・わかめ)	牛乳 鮭 わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり ゆかり かぼちゃ 大根 玉ねぎ	581	27.7	19.5	7日 枝豆
6	水	マーボー焼きそば	○	ベーゴドポテト 野菜ナムル	豚挽き肉 味噌 豆腐 牛乳	中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも バター	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ にら もやし ほうれん草	618	25.6	30.0	3年生が枝豆の さやむきを してくれました。 枝豆ごはんを 作りました。
7	木	枝豆ご飯	○	穴子入り卵焼き いんげんと野菜の胡麻和え そうめん汁 サイダーゼリー	牛乳 卵 あなご 鶏肉 蒸しかまぼこ 寒天	米 油 砂糖 ごま油 ごま そうめん サイダー	枝豆 人参 玉ねぎ 椎茸 みつば さやいんげん キャベツ 小松菜 みかん(缶) パイナップル(缶)	658	26.0	25.9	8日 カミカミデー
8	金	発芽玄米ご飯	○	ししゃもの二色揚げ 切り干し大根入りサラダ 五目汁	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉	米 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま	切り干し大根 人参 きゅうり 椎茸 玉ねぎ キャベツ 小松菜	606	23.5	27.5	噛みごたえの ある南だてです。 噛むことを意識 して食べましょう。
11	月	ご飯	○	とびうおのつくね焼き じゃが芋のそぼろ煮 お浸し(チンゲンサイ)	牛乳 とびうお 豚挽き肉 卵 おから 味噌 のり 鶏肉もも挽き肉 かつお節	米 砂糖 でん粉 ごま 油 じゃがいも	玉ねぎ 生姜 人参 椎茸 さやいんげん チンゲンサイ もやし	632	30.0	20.1	噛みごたえの ある南だてです。 噛むことを意識 して食べましょう。
12	火	ペペロンチーノ	○	パンクインケーキ じゃこ入りカラフルサラダ	ベーコン 海老 牛乳 卵 ちりめんじゃこ	油 スパゲッティ 砂糖 小麦粉 バター マーガリン	にんにく とうがらし 玉ねぎ しめじ かぼちゃ レーズン キャベツ きゅうり ピーマン	676	26.2	29.8	噛みごたえの ある南だてです。 噛むことを意識 して食べましょう。
13	水	ご飯	○	鰯フライ ソース キャベツと胡瓜の浅漬け カットとまと 味噌汁(大根)	牛乳 あじ 卵 油揚げ 味噌	米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ きゅうり トマト 大根 人参	638	27.2	28.1	20日 国産小麦の日
14	木	ひじきご飯	○	鶏肉の梅マヨネーズ焼き 五目豆 舟きゅうり すまし汁	ひじき 油揚げ 牛乳 鶏肉 大豆 蒸しかまぼこ	米 こんにゃく 砂糖 マヨネーズ	人参 さやえんどう 梅肉 ごぼう 椎茸 きゅうり 筍 しめじ 水菜	609	26.3	29.6	国産小麦を 使用したパンです。
15	金	夏野菜カレー	○	ツナ入り茹で野菜(和風) すいか	豚肉 牛乳 まぐろ(油漬)	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり すいか	689	20.5	28.7	
19	火	ご飯	○	挽き肉のコーン蒸し 野菜の中華ドレッシングかけ もずく汁	牛乳 鶏肉 豚挽き肉 卵 もずく 味噌	米 ごま油 でん粉 砂糖	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン缶 チンゲンサイ もやし 人参 冬瓜 ねぎ	581	25.2	26.0	
20	水	ハニートースト	○	大豆のトマト煮 クルトン入りサラダ 冷凍みかん	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり 冷凍みかん	595	23.6	30.3	

\* 材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承下さい。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取	626	25.2	19.2	342	92	2.2	2.9	252	0.34	0.52	34	2.5	4.5
1食当たり基準	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

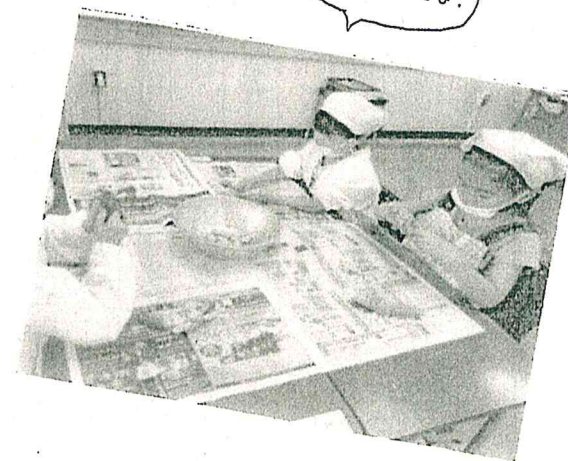


大きい豆だね!

1年生 そら豆のさやむき

6月15日に1年生がそら豆のさやむきを手伝ってくれました。豆の大きさを形、ふわふわ感を観察しました。給食ではそら豆の塩ゆでをほとんど残さず食べていました。

1年生の皆さん  
ありがとうございます。



ふわふわしてる!