

9月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 30 年度

練馬区立北町西小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 主な食品のはたらき | | | 栄養価 |
|----|----|----|---------------------------------------|---|---|--|--------------------------------|
| | | | | 血や肉、骨や歯になる(赤) | 熱や力のもとになる(黄) | 体の調子を整える(緑) | |
| 3 | 月 | | キムチチャーハン はなまるスープ 果物(梨) | ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく コチジャン とりになと | ごまあぶら いりごま あぶら こめ むぎ さとう | にんじん ビーマン にんにく たまねぎ キムチ もやし きゃべつ なし | エネルギー 584 Kcal たんぱく質 20.6 g |
| 4 | 火 | | 麦ご飯 鯖の香味焼 土佐きゅうり けんちん汁 | ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ | あぶら こめ むぎ さとう こんにやく さいとも | にんじん にんにく たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ | エネルギー 565 Kcal たんぱく質 26.6 g |
| 5 | 水 | | 麦ご飯 四川豆腐 春雨サラダ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく | ごまあぶら いりごま あぶら こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう | ちんげんさい にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい もやし きゅうり | エネルギー 616 Kcal たんぱく質 23.1 g |
| 6 | 木 | | 練馬スパゲッティ ひじきサラダ | ぎゅうにゅう のり ひじき ツナ ハム | オリーブオイル あぶら スパゲッティ さとう | にんじん だいこん もやし きゅうり コーン | エネルギー 613 Kcal たんぱく質 23.8 g |
| 7 | 金 | | 中華丼 わかめスープ | ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なたね いかに とうふ | ごまあぶら いりごま あぶら こめ むぎ さとう くずこ | にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし はくさい | エネルギー 573 Kcal たんぱく質 22.9 g |
| 10 | 月 | | 重陽の節句 菊花寿司 菊花しゅうまい 野菜のすまし汁 | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご | いりごま ごまあぶら こめ さとう でんぶん しゅうまいのかわ | さやえんどう にんじん こまつな かんぴょう ねぎ ほししいたけ きたまねぎ しょうが コーン だいこん | エネルギー 605 Kcal たんぱく質 21.1 g |
| 11 | 火 | | 揚げパン ヨーグルト ワントンスープ | ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ヨーグルト | ごまあぶら あぶら コッペパン さとう ワントンのかわ | にんじん なら にんにく しょうが はくさい もやし ねぎ | エネルギー 590 Kcal たんぱく質 23.6 g |
| 12 | 水 | | ハッシュドビーンズ ツナわかめサラダ | ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく レンズまめ ツナ | あぶら こめ むぎ しょうしんこ さとう | にんじん セロリ にんにく しょうが たまねぎ もやし マッシュルーム グリンピース きゅうり レモン ケチャップ | エネルギー 650 Kcal たんぱく質 20.2 g |
| 13 | 木 | | あぶ玉丼 味噌汁 | ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご とうふ みそ | こめ むぎ さとう | にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ グリンピース ねぎ | エネルギー 607 Kcal たんぱく質 25.1 g |
| 14 | 金 | | わかめごはん 焼ししゃも ごま和え | ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく とうふ みそ | すりごま いりごま あぶら こめ さとう じゃがいも つきこんにやく | ほうれんそう にんじん もやし ごぼう たまねぎ | エネルギー 571 Kcal たんぱく質 25.1 g |
| 18 | 火 | | オムチキライス えのきと野菜のスープ | ぎゅうにゅう とりにな たまご | バター あぶら こめ むぎ さとう じゃがいも | とまと缶 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく きゃべつ えのき ケチャップ トマトジュース | エネルギー 601 Kcal たんぱく質 22.1 g |
| 19 | 水 | | 食育の日 4年生遠足 麦ご飯 鮭の南部焼 五目きんぴら 味噌汁 | ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ | いりごま あぶら こめ むぎ でんぶん こんにやく さとう | にんじん こまつな ごぼう たけのこ れんこん たまねぎ きゃべつ | エネルギー 572 Kcal たんぱく質 28.1 g |
| 20 | 木 | | ジャージャー麺 おかしなおかしな目玉焼き | ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく みそ はちようみそ テイメンジャン | ごまあぶら あぶら ちゅうかめん さとう でんぶん | にんじん もやし きゅうり ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ もも缶 | エネルギー 676 Kcal たんぱく質 24.8 g |
| 21 | 金 | | しめじごはん 肉じゃが 白玉ぜんざい | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく あずき | あぶら こめ もちごめ じゃがいも こんにやく さとう しらたまだんご | にんじん さやいんげん しめじ しょうが たまねぎ | エネルギー 696 Kcal たんぱく質 23.1 g |
| 25 | 火 | | 食パン 手作りみかんジャム ほうれん草入り卵焼き 春雨の中華スープ | ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン たまご とりにな | ごまあぶら あぶら しょくパン さとう コーンスターチ はるさめ | にんじん ほうれんそう みかん缶 オレンジジュース たまねぎ はくさい ねぎ しょうが | エネルギー 572 Kcal たんぱく質 23.7 g |
| 26 | 水 | | 麦ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 野菜の昆布和え | ぎゅうにゅう しおこんぶ とりにな | あぶら こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも | にんじん さやいんげん コーン たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ きゃべつ きゅうり | エネルギー 618 Kcal たんぱく質 19.6 g |
| 27 | 木 | | 秋の香りおこわ 大根のそぼろ煮 キャベツの即席漬け | ぎゅうにゅう とりにな あぶらあげ ぶたにく なまあげ | あぶら こめ もちごめ さつまいも さとう でんぶん | にんじん さやいんげん しめじ グリンピース しょうが たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり | エネルギー 617 Kcal たんぱく質 22.4 g |
| 28 | 金 | | 月一カレーの日 チキンカレー 手作り福神漬け | ぎゅうにゅう とりにな | あぶら こめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター さとう | にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリ きゅうり なす だいこん れんこん | エネルギー 688 Kcal たんぱく質 20.8 g |



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

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。

| | 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(μg) | B1(mg) | B2(mg) | C(mg) | g | g |
| 学校給食摂取基準 | 640 | 24 g | 摂取エネルギー | 350 | 3.0 | 170 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 | 2.5未満 |
| | | 1.8 ~ 3.2 g | 全体の2.5 ~ 3.0% | | | | | | | | |
| 今月の平均摂取 | 612 | 23.1 | 19.3 | 329 | 2.1 | 245 | 0.33 | 0.49 | 21 | 4.1 | 2.4 |