

# 8月 こんだてひょう

令和4年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	12歳+ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	水	○	ごはん ひじきとゆかりのふりかけ ししゃものスパイスやき 大根のそぼろ煮	★牛乳 ひじき ★ししゃも 豚ひき肉 ★大豆 ★さつま揚げ	米 砂糖 米油 こんにやく 片栗粉	生姜 にんじん 大根 さやいんげん	579	18.5	31.4	2.4
2	木	○	ぶたキムチ丼 米めん入り野菜スープ	豚肉 ★牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 片栗粉 米麺	生姜 にんにく キムチ ねぎ たまねぎ にら にんじん もやし 小松菜	646	17.8	29.0	2.8
3	金	○	五目ちらしずし うすくず汁 桃ゼリー	とり肉 ★油揚げのり ★牛乳 アガー	米 砂糖 片栗粉 ★桃ジュース	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう ★枝豆 大根 えのきたけ ねぎ	568	14.2	23.3	2.1
6	月	○	ポークカレー キャベツとコーンのソテー りんご	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 じゃが芋 米粉 ざらめ 米油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン ★りんご	649	12.7	32.6	2.6
7	火	○	さばそぼろ丼 大根のごま炒め チンゲン菜ときのこのみそ汁	★さば とりひき肉 みそ ★牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 ★白ごま じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 大根 小松菜 しめじ チンゲンサイ	592	17.7	31.2	2.5
8	水	○	ごはん かつおのふりかけ ぶた肉の三州煮 根菜の塩きんぴら	★牛乳 塩昆布 豚肉 みそ ★豆腐	米 ★白ごま 砂糖 米油 じゃが芋 こんにやく ★白すりごま	生姜 にんじん 干しいたけ たまねぎ 小松菜 大根 ごぼう	586	18.5	25.5	1.8
9	木	○	チキンライス キャベツのキッシュ オニオンスープ	とり肉 ★牛乳 ベーコン ★卵 レンズ豆 ★チーズ	米 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン	656	15.7	31.8	2.8
10	金	○	ぶた肉とごぼうのごはん じゃがいもの甘辛煮 野菜のみそドレサダ	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 みそ	米 米油 砂糖 じゃが芋 こんにやく 片栗粉	ごぼう にんじん 生姜 たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし ぎゅうり	612	14.9	29.3	2.7
13	月	○	豆乳で長崎ちゃんぽん風 大学芋	豚肉 ★えび ★かまぼこ ★豆乳 ★牛乳	★中華めん 砂糖 ★揚げ油 さつま芋 みずあめ	生姜 ねぎ にんじん きくらげ 干しいたけ キャベツ 白菜 もやし	656	16.0	28.9	2.1
14	火	○	ごはん 魚のおろしかけ キャベツとしめじの炒めもの とんじゃが汁	★牛乳 ★赤魚 ベーコン 豚肉 みそ	米 砂糖 でん粉 米油 こんにやく じゃが芋	大根 しめじ にんじん キャベツ 生姜 ごぼう たまねぎ ねぎ 小松菜	559	18.4	27.4	2.4
15	水	○	とり丼 のりドレッシングサダ オレンジ (いよかん)	とり肉 ★牛乳 のり	米 砂糖 米油	干しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 小松菜 もやし いよかん	598	16.5	29.2	1.9
16	木	○	ごはん マーボー白菜 トックのスープ	★牛乳 豚ひき肉 みそ とり肉	米 米油 砂糖 ★ごま油 春雨 片栗粉 トック	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 白菜 小松菜 たまねぎ 大根 もやし	616	15.7	30.2	3.2
17	金	○	きなこあげパン ネリマノマリネ コーンシチュー	★きな粉 ★牛乳 とり肉	★コッペパン ★揚げ油 砂糖 米油 じゃが芋 米粉	キャベツ 大根 にんじん たまねぎ レモン にんにく コーン パセリ粉	615	14.3	40.1	2.4
20	月	○	練馬スパゲティ オニオンドレッシングサダ サイダーフルーツポンチ	★まぐろ缶 のり ★牛乳 寒天	★スパゲティ オリーブ油 砂 糖 米油 ジュース	にんにく 大根 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤パプリカ たまねぎ みかん缶 ★桃缶 パインアップル缶	633	15.2	32.0	2.8
22	水	○	わかめごはん とりにくのからあげ ポテトサダ 紅白すまし汁	炊き込みわかめの素 ★コーヒー牛乳 とり肉	米 ★揚げ油 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく にんじん コーン パセリ粉 大根 ねぎ 小松菜	654	17.9	30.3	3.2

※給食回数15回 ※食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。※アレルギー対応のある食材に★がついています。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

3月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	615	16.2	30.2	2.5	317	86	2.1	224	0.29	0.45	17	6.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上

## 主な野菜の産地 2月



*玉ねぎ・・・北海道	*もやし・・・栃木県	*えのき・・・長野県	*しょうが・・・高知県	*にんにく・・・青森県
*じゃが芋・・・長崎県	*白菜・・・茨城県	*ごぼう・・・青森県	*にら・・・栃木県	*チンゲン菜・・・茨城県
*人参・・・千葉県	*かき菜・・・群馬県	*ゆず・・・徳島県	*かぼちゃ・・・鹿児島県	*小松菜・・・練馬区
*キャベツ・・・愛知県	*パプリカ・・・高知県	*さつま芋・・・茨城県	*レモン・・・愛媛県	*ねぎ・・・練馬区