

3がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

主な材料とその働き

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品(おもに体の組織をつくる)						緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
								1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜		
1	金	もものせっくこんだて	○	ちらしずし	さけの さいきょうやき		すましじる	ももゼリー	とり肉 油揚げ ★卵 ★鮭 みそ ★かまぼこ 豆腐	★牛乳 わかめ アガー	にんじん さやいんげん 水菜	れんこん 干しいたけ かんぴょう にんにく 生姜 たけのこ えのきたけ 桃ジュース 桃缶	米 砂糖	米油	639	20.1			
4	月	6ねんせいリクエスト	○	☆にしよくあげパン	とりにくのポトフ	キャロットドレッシング サラダ			きな粉 とり肉 ウインナー	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ コーン	★ミルクパン 砂糖 じゃが芋	米油	583	15.4			
5	火		○	カレーまーぼーどうふどん		ちゅうかサラダ		くだもの	豚ひき肉 豆腐 ハム	★牛乳	にんじん にはら	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり くだもの	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	598	16.3			
6	水		○	うめひじきごはん	ししやもの みりんやき	やさいのすみそあえ	のっぺいじる		みそ 豚肉 油揚げ	ひじき ★ちりめんじゃこ ★牛乳 ★ししやも	にんじん 小松菜	カリカリ梅 刻み 枝豆 キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉	白ごま 米油	570	19.0			
7	木	6ねんせいリクエスト	○	シーフードピラフ	タンドリーチキン		☆ABCスープ		ベーコン えび ★いか とり肉	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	米 大麦 マカロニ	米油 ★バター	555	19.0			
8	金	えひめけんの きょうどりょうり	○	おもぶりごはん	ぎせいどうふ		とんじる (むぎみそ)		★竹輪 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 豚肉 麦みそ みそ	刻み昆布 ★牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ごぼう 干しいたけ たまねぎ 大根 ねぎ	米 里芋 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	588	19.5			
11	月		○	ごはん	さばのごまみそやき	やさいきんぴら	とうふだんごじる		★さば みそ ★竹輪 とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん 大根 たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 白玉粉	白すりごま 白ごま ごま油	609	17.5			
12	火		○	ごはん のりのつくだに	にくじゃが	シャキシャキあえ			豚肉 ★かつお節	のり ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 切干大根 もやし	米 砂糖 じゃが芋 しらたき	米油 ごま油	588	14.9			
13	水		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		じゃこいりおひたし	くだもの		豚肉 豆腐	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ もやし ★りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	564	16.9			
14	木	6ねんせいリクエスト	○	☆キムチチャーハン	ぼうぎょうざ		わかめスープ		豚肉 ★卵 豚ひき肉 大豆 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん にはら	にんにく 生姜 キムチ(アレルギー-27品不使用) ねぎ 干しいたけ キャベツ たけのこ	米 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉	米油 ごま油	562	16.7			
15	金		○	ピザトースト	とうにゅうの クリームシチュー	みそドレサラダ			ベーコン とり肉 豆乳 みそ	★チーズ ★牛乳 ★生クリーム	トマトピューレ トマト缶 ピーマン にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ 大根	★食パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ごま油	651	14.9			
18	月	6ねんせいリクエスト	○	☆ねりまスパゲティ		フレンチサラダ	ブルーベリー ケーキ		★まぐろ缶 ★卵	のり ★牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 レモン キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 ★バター	661	15.3			
19	火	6ねんせいがかんがえた オリジナルカレー	○	ぐたくさんカツカレー		かいそうサラダ			レンズ豆 豚肉 ★卵	★牛乳 海藻	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ セロリー ★りんご キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉	米油 ★バター	690	13.8			
21	木	そつぎょう・しんきゅう おいらいこんだて	○	せきはん	とりのからあげ	だいこんの あますづけ	おいらい すましじる		ささげ とり肉 ★なると 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん みつば	生姜 大根 たけのこ えのきたけ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖 焼きふ	黒ごま 油	630	16.4			

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。
 ※果物は清見オレンジ、りんごを予定しております。
 ※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。

平均栄養摂取量(一人一回あたり・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	606	16.8	31.8	2.6	343	98	2.2	233	0.29	0.45	14	5.8
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	0.40	0.40	25	4.5以上

