



9月のこんだて



平成26年度 練馬区立旭丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー Kcal たんぱく質 g	夕食で 補ってほ しい食品
				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		
1	月		マーボー丼 一塩きゅうり くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 (鶏がら)	米 麦 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油	しょうが にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 葉ねぎ きゅうり くだもの (セロリ)	599 22.9	海藻類
2	火		バインパン スパニッシュオムレツ ミネストローネ	牛乳 ウィンナー たまご チーズ ベーコン (鶏がら)	バインパン バター オリーブ油 ジャが芋 米油 パミセリ	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン パセリ にんにく セロリ にんじん トマト キャベツ	607 23.8	豆類
3	水		梅ご飯 魚の南蛮漬 酢の物 ジャが芋のみそ汁	牛乳 とろあじ わかめ 油揚げ みそ (煮干・かつお節)	米 押し麦 ごま 米油 片栗粉 上白糖 春雨 ジャが芋	梅干し ねぎ きゅうり にんじん 小松菜	606 22.9	野菜類
4	木		練馬スパゲティ 豆のサラダ	牛乳 まぐろ のり 青大豆 大豆	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米油 上白糖 ごま油	にんにく 大根 とうもろこし にんじん キャベツ	611 24.6	きのこ類
5	金		4年1組 リクエスト給食	牛乳 鶏肉 いか (鶏がら)	米 押し麦 米油 ジャが芋 バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマト りんご くだもの	672 19.5	豆製品類
8	月		十五夜の献立 秋の香りご飯 さんまの筒煮 月見汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さんま (昆布・かつお節)	米 もち米 米油 さつまいも 上白糖 里芋 春雨 白玉粉 上新粉	しめじ たけのこ にんじん しょうが 大根 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	655 24.4	種実類
9	火		重陽の節句の献立 ガーリックチャーハン 菊花蒸し チョレギサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご のり	米 押し麦 ごま油 パン粉 片栗粉 もち米 米油 三温糖	にんにく ねぎ しいたけ しょうが にんじん きゅうり 大根 水菜 玉ねぎ りんご	597 22.4	小魚類
10	水		ひじきご飯 豆腐の真砂揚げ ジャこの和風サラダ	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 鶏肉 えび たまご ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 米油 しらすたき 上白糖 片栗粉	にんじん グリンピース 玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし 小松菜	595 22.4	種実類
11	木		肉みそサラダうどん フルーツ白玉	牛乳 豚肉 みそ (鶏がら)	うどん ごま油 上白糖 片栗粉 ごま 白玉粉	にんじん きゅうり ねぎ もやし ミニトマト にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ みかん缶 バイン缶 もも缶 (セロリ)	646 22.3	海藻類
12	金		はちみつレモン toast ビーンズシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米油 ジャが芋 バター 小麦粉	レモン にんじん 玉ねぎ パセリ くだもの (セロリ)	684 22.8	野菜類 きのこ類
16	火		お誕生日お祝いデー ナン 秋なすのキーマカレー チーズホテト ソーダセリ-	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト ベーコン チーズ 寒天 (鶏がら)	ナン 米油 上白糖 小麦粉 バター ジャが芋	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす ピーマン トマト とうもろこし パセリ (セロリ)	589 23.7	小魚類
17	水		麦ご飯 手作りふりかけ 肉豆腐 焼きとうもろこし	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 昆布 豚肉 豆腐 (かつお節)	米 麦 ごま 上白糖 米油 こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 とうもろこし	643 26.9	果物類
18	木		親子丼 けんちん汁	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 (かつお節・昆布・さば節)	米 麦 米油 上白糖 ごま油 こんにゃく ジャが芋	玉ねぎ みつ葉 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	585 23.9	きのこ類
19	金		菜飯 お魚のヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮	牛乳 豚肉 むろあじ 豆腐 たまご 鶏肉 うずら卵 (かつお節)	米 押し麦 パン粉 上白糖 ごま油 こんにゃく ジャが芋	しょうが にんにく しそ 玉ねぎ 大根 しいたけ にんじん さやいんげん	637 27.9	果物類
22	月		けんちんうどん 二色おはぎ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉 (かつお節・昆布)	うどん 里芋 こんにゃく 上白糖 米 もち米 麦 ごま	にんじん 大根 ごぼう しいたけ 小松菜 ねぎ くだもの	618 19	野菜類
24	水		きびご飯 さばの一夜干し焼き カレー肉じゃが 切干ときゅうりのごま酢あえ	牛乳 さば 豚肉 (かつお節)	米 きび 米油 ジャが芋 三温糖 バター ごま 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん 切干大根 きゅうり	703 29.7	豆類
25	木		手作りマーブルパン パンキンポタージュ パスタソテー	牛乳 たまご 鶏肉 生クリーム ベーコン (鶏がら)	強力粉 小麦粉 三温糖 バター 米油 スパゲティ オリーブ油	玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし にんにく パセリ (セロリ)	695 22.9	小魚類
26	金		運動会がんばれメニュー みそカツ丼 磯の香あえ 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 たまご みそ 八丁みそ のり 寒天 乳酸菌飲料 (かつお節)	米 麦 米油 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま 上白糖	キャベツ 小松菜 もやし 白菜 にんじん アセロラジュース	595 24.4	豆製品類

食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。

牛乳予定産地(7月まで) 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道です。

テーブルナブキン、マスク、ハンカチを毎日必ずもたせてください。

じゃがいも、小松菜は区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

	1人一回当たり平均栄養摂取量										
	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 μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学生)	630	23.7	20.1(28.7%)	317	2.0	214	0.39	0.52	24	4.0	2.4
学校給食摂取基準	640	24 18-32	摂取エネルギー 全体の25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満