



9月のこんだて



平成29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 | 金 | ○ | 押し麦ご飯 肉じゃが きんぴらごぼう | 牛乳 豚肉 鶏肉 さつまいも (かつお節) | 米 麦 こんにやく じゃが芋 上白糖 しらかき 米油 ごま油 ごま | にんじん さやいんげん 玉ねぎ ごぼう | 600 21.5 | 卵類 |
| 4 | 月 | ○ | 麦ご飯 豆腐の真砂揚げ 海藻サラダ じゃが芋のみそ汁 | 牛乳 豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ ちりめんじゃこ ひじき わかめ みそ (煮干・かつお節) | 米 麦 片栗粉 上白糖 じゃが芋 米油 | にんじん 小松菜 玉ねぎ しいたけ キャベツ もやし とうもろこし ねぎ | 641 23.9 | 果物類 |
| 5 | 火 | ○ | 練馬スパゲティ 焼肉サラダ | 牛乳 まぐろ 豚肉 のり | スパゲティ 三温糖 こんにやく オリーブ油 米油 ごま油 | にんじん 赤ピーマン さやいんげん こんにやく 大根 もやし きゅうり 黄ピーマン | 606 24.9 | 豆類 |
| 6 | 水 | ○ | メキシカンライス イタリアンスープ くだもの | 牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン たまご チーズ (鶏がら) | 米 麦 じゃが芋 パン粉 バター 米油 | ピーマン 赤ピーマン パセリ トマト 小松菜 にんにく セロリ 黄ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし くだもの (セロリ) | 637 20.9 | 小魚類 |
| 7 | 木 | ○ | ご飯 鯖のみそ煮 切干大根の炒め煮 すまし汁 | 牛乳 さば みそ 豚肉 さつまいも 豆腐 かまぼこ 昆布 (昆布・かつお節) | 米 上白糖 米油 | にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 切干大根 しいたけ 玉ねぎ ねぎ | 598 27.5 | 芋類 |
| 8 | 金 | ○ | ★ 道端の節句献立 ★ きのこご飯 菊花蒸し すまし汁 | 牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご 豚肉 みそ (かつお節) | 米 上白糖 パン粉 片栗粉 もち米 こんにやく さつまいも 米油 ごま油 | にんじん しいたけ しめじ えのき ねぎ しょうが 大根 ごぼう | 634 25.5 | 野菜類 |
| 11 | 月 | ○ | 3年1組 リクエスト給食 | 牛乳 豚肉 みそ 青大豆 大豆 寒天 (鶏がら) | 中華めん 片栗粉 上白糖 米油 ごま油 | にんじん もやし にんにく 枝豆 しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし きゅうり みかん缶 バイン缶 (セロリ) | 719 26 | 魚介類 |
| 2 | 火 | ○ | きびご飯 キャベツ入りムロアジのメンチカツ きゅうりのピリ辛漬 かき玉和風スープ | 牛乳 豚肉 ムロアジ たまご 鶏肉 豆腐 (昆布・かつお節) | 米 きび パン粉 小麦粉 三温糖 上白糖 じゃが芋 片栗粉 米油 ごま油 ごま | にんじん 水菜 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 706 28.6 | 果物類 |
| 13 | 水 | ○ | ココアパン スパニッシュオムレツ パンブキンポタージュ | 牛乳 ベーコン ウィンナー たまご 鶏肉 チーズ 生クリーム (鶏がら) | ココアパン じゃが芋 小麦粉 バター オリーブ油 米油 | 赤ピーマン ピーマン パセリ かぼちゃ 玉ねぎ とうもろこし (セロリ) | 630 24 | きのこ類 |
| 14 | 木 | ○ | 豆腐と豚肉のあんかけ丼 ごまだれサラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 寒天 | 米 麦 片栗粉 ずし粉 三温糖 上白糖 米油 ごま油 ごま | にんじん たら しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン | 630 24.5 | 小魚類 |
| 15 | 金 | ○ | ごまご飯 ししゃものカレー焼き じゃが芋の甘みそかけ 沢煮碗 | 牛乳 みそ 豚肉 ししゃも (昆布・かつお節) | 米 麦 小麦粉 じゃが芋 上白糖 米油 ごま | にんじん さやえんどう ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ | 627 20.5 | 野菜類 |
| 19 | 火 | ○ | ご飯 キャベツたっぷりミートローフ 練馬サラダ みそ汁 | 牛乳 豚肉 たまご 高野豆腐 みそ わかめ (煮干・かつお節) | 米 パン粉 上白糖 米油 | にんじん 小松菜 キャベツ とうもろこし グリンピース 大根 ねぎ | 660 28.3 | 種実類 |
| 20 | 水 | ○ | けんちんうどん 二色おはぎ ミニトマト | 牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉 (昆布・かつお節) | うどん 星芋 こんにやく 米 もち米 麦 上白糖 ごま | にんじん 小松菜 ミニトマト 大根 ごぼう しいたけ ねぎ | 604 19 | 魚介類 |
| 21 | 木 | ○ | 炊き込みおこわ 魚の竜田揚げ カリカリ油揚げのサラダ | 牛乳 鶏肉 油揚げ まだら | 米 もち米 さつまいも 上白糖 片栗粉 小麦粉 米油 ごま油 | にんじん みつ葉 しめじ たけのこ しょうが きゅうり キャベツ | 580 25.1 | 海藻類 |
| 22 | 金 | ○ | ★ お誕生白めしイデー ★ 秋なすのキーマエッグカレー フレンチサラダ UFOゼリー | 牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 うずら卵 ヨーグルト 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら) | ナン 上白糖 小麦粉 白玉団子 米油 | にんじん ピーマン トマト にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり とうもろこし バイン缶 (セロリ) | 669 25.6 | きのこ類 |
| 25 | 月 | ○ | 麦ご飯 くるみの佃煮 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきの炒め煮 | 牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 青大豆 ちりめんじゃこ ひじき (かつお節) | 米 麦 油麩 こんにやく 上白糖 三温糖 くるみ ごま 米油 ごま油 | チンゲン菜 にんじん しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ ごぼう | 627 27.1 | 乳類 |
| 26 | 火 | ○ | ご飯 和風ミートグラタン 根菜汁 | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 青のり チーズ (さば節) | 米 上白糖 パン粉 こんにやく 米油 ごま油 | トマト にんじん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 ねぎ | 608 24.4 | 種実類 |
| 27 | 水 | ○ | あわご飯 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 おひたし | 牛乳 鶏肉 かつお節 (鶏がら) | 米 あわ 片栗粉 じゃが芋 三温糖 米油 | にんじん ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ とうもろこし キャベツ もやし | 594 21.5 | 豆類 |
| 28 | 木 | ○ | ミルクパン 白身魚のトマトソース焼き ウィンナーポテト マカロニスープ | 牛乳 ホキ ウィンナー ベーコン チーズ (鶏がら) | ミルクパン パン粉 じゃが芋 シェルフマカロニ バター | トマト にんじん パセリ とうもろこし グリンピース 玉ねぎ (セロリ) | 618 28.3 | 海藻類 |
| 29 | 金 | ○ | ★ 運動会がんばれメニュー ★ みそカツ丼 おかかあえ 紅白ゼリー | 牛乳 豚肉 たまご みそ 八丁味噌 かつお節 寒天 乳酸菌飲料 (かつお節) | 米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 上白糖 米油 ごま | ほうれん草 にんじん キャベツ 大根 もやし アセロラジュース | 596 24.4 | 芋類 |

- ★ 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。
- ★ お米は、秋田県産あきたこまち、青森県産つがるロマンを使用します。
- ★ 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。
- ★ テーブルナプキン、マスク、ハンカチを毎日必ずもたせてください。
- ★ 学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、9月27(水)です。



| | 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(中学年) | 629 | 24.6 | 19.9(28.5%) | 334 | 2.1 | 202 | 0.42 | 0.53 | 28 | 4.2 | 2.6 |
| 学校給食摂取基準 | 640 | 24 | 18-22 | 350 | 3.0 | 170 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5未満 |

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク