



# 9月のこんだて



平成30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		
3	月	○	ポークカレーライス くだもの	牛乳 豚肉(鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 米油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが 玉ねぎ りんご くだもの(セロリ)	693 19.2	卵類 野菜類
4	火	○	菜飯 つくね焼き どさんこ汁	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 みそ (かつお節・鶏がら・豚骨)	米 バン粉 小麦粉 三温糖 片栗粉 じゃが芋 米油 バター	にんじん れんこん 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし(セロリ)	606 26.8	小魚類
5	水	○	麦ご飯 ほっけの一夜干し焼き 韓国風肉じゃが 野菜のアーモンドみそ和え	牛乳 ほっけ 豚肉 みそ(豚骨)	米 麦 こんにやく じゃが芋 三温糖 上白糖 米油 ごま油 ごま アーモンド	にんじん さやいんげん 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ もやし(セロリ)	652 30.1	豆類
6	木	○	マーボー丼 チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 たまご(鶏がら)	米 麦 上白糖 片栗粉 ぐず粉 米油 ごま油	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜 しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ しめじ(セロリ)	650 27.5	海藻類
7	金	○	スパゲティミートソース 焼き肉サラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 上白糖 こんにやく オリーブ油 米油 ごま油	トマト にんじん 赤ピーマン さやいんげん にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム もやし きゅうり 黄ピーマン パセリ	645 27.1	芋類
10	月	○	☆重陽の節句献立☆ 五穀わかめご飯 菊花しゅうまい 菊花汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ わかめ (かつお節・昆布)	米 麦 きび あわ しゅうまいの皮 バン粉 片栗粉 ごま ごま油 米油	にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ しいたけ ごぼう しめじ 大根 ねぎ	633 26.8	果物類
11	火	○	3年1組 リクエスト給食		牛乳 豚肉 ムロアジ 豆腐 たまご アガー 加糖練乳	米 バン粉 上白糖 じゃが芋 はちみつ 米油	648 24.3	きのこ類 種実類
12	水	○	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 はちみつ グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 米油 バター	にんじん パセリ レモン 玉ねぎ くだもの(セロリ)	681 22.7	魚介類
13	木	○	さんまの蒲焼き丼 鶏ごぼう汁 おかかあえ	牛乳 さんま 鶏肉 さつま揚げ かつお節 (かつお節・昆布)	米 麦 片栗粉 上白糖 米油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが 大根 ごぼう えのき ねぎ キャベツ かぶ	638 24.4	豆製品類
14	金	○	麦ご飯 手作りふりかけ 肉豆腐 焼きとうもろこし	牛乳 かつお節 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ 青のり(かつお節)	米 麦 上白糖 こんにやく ごま 米油	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ とうもろこし	624 27.4	果物類
18	火	○	親子丼 ごぼうとれんこんの金平 くだもの	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉(かつお節・昆布)	米 麦 上白糖 こんにやく 米油 ごま ごま油	みつ葉 にんじん 玉ねぎ ごぼう れんこん くだもの	599 24.7	きのこ類 海藻類
19	水	○	ジャージャー麺 ミントマト さつまごま団子	牛乳 豚肉 みそ たまご(鶏がら)	中華めん 上白糖 片栗粉 さつま芋 ごま油 バター ごま 米油	ミニトマト きゅうり 玉ねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ(セロリ)	691 25	豆類 種実類
20	木	○	ガーリックライス 鮭のレモンバター焼き 冬瓜のカレースープ	牛乳 ベーコン 鮭 鶏肉 たまご(鶏がら)	米 三温糖 バター オリーブ油 米油	にんじん にんにく 玉ねぎ しょうが レモン キャベツ 冬瓜(セロリ)	612 28.7	芋類
21	金	○	☆十五夜献立☆ 五目炊き込みご飯 実だくさん味噌汁 みたらし団子	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 (かつお節・さば節・昆布)	米 里芋 こんにやく 白玉粉 上新粉 上白糖 片栗粉 米油	にんじん みつ葉 小松菜 しいたけ ごぼう 大根 白菜	613 20	小魚類
25	火	○	けんちんうどん おひたし 二色おはぎ	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉 ちりめんじゃこ (かつお節・昆布)	うどん 里芋 こんにやく 上白糖 米 もち米 麦 三温糖 ごま	にんじん 小松菜 大根 ごぼう しいたけ ねぎ もやし	618 21.2	海藻類
26	水	○	☆お誕生日お祝いデー☆ ナン 秋なすのキーマカレー チーズポテト グレープセリ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン ヨーグルト チーズ アガー(鶏がら)	ナン 小麦粉 じゃが芋 上白糖 米油 バター	にんじん ピーマン トマト パセリ にんにく しょうが なす とうもろこし 玉ねぎ ぶどうジュース(セロリ)	669 25.6	豆製品類
27	木	○	ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 切り干し大根のはりはりあえ	牛乳 ホキ 西京みそ 鶏肉 ハム (かつお節・昆布)	米 三温糖 こんにやく 里芋 上白糖 米油 ごま ごま油	にんじん さやいんげん しいたけ たけのこ ごぼう れんこん 切干大根 きゅうり	574 26	果物類 豆類
28	金	○	ひじきご飯 豆腐の真砂揚げ さつま汁	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 たまご 油揚げ みそ ひじき ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 しらたき 上白糖 片栗粉 こんにやく さつま芋 米油	にんじん グリンピース 玉ねぎ しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	657 26.4	野菜類

- ★ 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を使用します。
- ★ 牛乳予定産地(7月まで) 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県。
- ★ 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。8月の引き落とし日は8月6日(月)、9月の引き落とし日は、9月4(火)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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	639	25.2	19.2(27%)	330	2.2	222	0.42	0.53	23	4.4	2.6
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



「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク