

9月のこんだて

平成26年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あか しょくひん 赤の食品	きいろ しょくひん 黄色の食品	みどりしょくひん 緑の食品	エネルギー (kcal)
				ち ほね は きんにく 血や骨や歯、筋肉をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだちようし 体の調子をととのえる	たんぱく質(g)
1	月	○	スパゲティ・ソース パジサラダ くだもの(梨1/4)	レンズまめ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ さとう オリーブゆ あぶら	にんじん トマト いんげん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ キュウリ ホルモン なし	643 24.9
2	火	○	揚げパン ポトフ 南蛮サラダ	きなこ ベーコン ウィナー ぶたにく たまご ぎゅうにゅう わかめ	パン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	608 24.2
3	水	○	ごはん 鮭の照り焼き おひたし 豚汁	ぶたにく けずりぶし とうふ あぶらあげ みそ さけ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら ごま	にんじん こまつな ごぼう ねぎ しょうが キャベツ	632 31.9
4	木	○	ごぼう入りドリアカレー お豆のフレンチサラダ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら	ピーマン にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ほしごどう きゅうり	623 20.9
5	金	○	高野豆腐のそぼろどん 白玉汁	とりにく ぶたにく けずりぶし こうやとうふ ぎゅうにゅう こぶ	こめ おおむぎ さとう しらたまだんご あぶら ごま	にんじん こまつな しょうが えのきたけ だいこん ねぎ はくさい	689 27.6
8	月	○	里芋ごはん 大根のそぼろ煮 手作り月見団子	とりにく きなこ ぎゅうにゅう	こめ さとも こんにゃく ごま でんぶん しらたまこ しょうしんこ さとう	こねぎ にんじん さやいんげん だいこん しいたけ しょうが	616 20.8
9	火	○	菊花ごはん わかめのスープ まさごあげ おひたし	あぶらあげ とりにく たまご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう こぶ わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ もちごめ さとう でんぶん あぶら	にんじん いんげん ほししいたけ きくのはな たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ もやし しょうが	613 26.9
10	水	○	ハム・ステーキ ミネストローネ くだもの(巨峰2)	ハム ベーコン とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	セサミパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ あぶら	にんじん トマト ピーマン パセリ セリ にんにく たまねぎ だいこん キャベツ きよほう	607 26.4
11	木	○	ごはん みだくさんのみそ汁 豆コロ 糸寒天のナムル	けずりぶし みそ とうふ だいず さけ たまご ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こんにゃく パンこ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな なら ごぼう だいこん たまねぎ もやし にんにく しょうが	661 26.4
12	金	○	黒ごまトースト ごまサラダ さつま芋のシチュー	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	パン さつまいも こむぎこ さとう マガリン あぶら ごまあぶら ごま	にんじん パセリ たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし マッシュルーム キュウリ ほうろく	627 19.9
16	火	○	ごはん すまし汁 松風焼 キャベツのごま酢和え	けずりぶし とりにく とうふ ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう こぶ わかめ	こめ おおむぎ パンこ さとう ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ ほししいたけ キャベツ	651 31.3
17	水	○	親子丼 中華サラダ	けずりぶし とりにく かまぼこ たまご ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん マロニ ごまあぶら あぶら ごま	こまつな にんじん たまねぎ もやし きゅうり	619 25.8
18	木	○	胚芽コッペ 豚のミートソース チゲン菜のスープ	ベーコン ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パン パンこ こむぎこ あぶら バター	トマト にんじん 千両ソウイ セリ にんにく たまねぎ なす ぶなしめじ ホルモン	642 26.4
19	金	○	やこめ 焼シヤモ 金時汁 くだもの(梨1/4)	だいず あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう ししゃも こぶ	こめ もちごめ こんにゃく さつまいも	にんじん こまつな だいこん ほししいたけ なし	623 29.7
22	月	○	五目うどん てんぷら(カ・サマ任)	けずりぶし ぶたにく いか あぶらあげ かまぼこ みそ たまご ぎゅうにゅう	れいとううどん あぶら さつまいも こむぎこ	にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ	637 26.9
24	水	○	焼きカレーパン 洋風卵スープ くだもの(みかん)	ぶたにく れんずまめ たまご とりにく とうふ ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ じゃがいも くるこ あぶら	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しょうが みかん	623 28.7
25	木	○	萩の花ごはん 揚げごぼう じゃが芋と生揚げの煮物	ささげ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こだいまい さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん あぶら ごま	にんじん さやいんげん ごぼう えだまめ ほししいたけ たまねぎ	688 22.2
26	金	○	てり焼弁当バーガー お米のポタージュ	とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	パン さとう こめ じゃがいも あぶら	にんじん パセリ しょうが キャベツ セリ たまねぎ ホルモン	681 29
30	火	○	コストカリライス ハニーサラダ	とりにく れんずまめ いんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう コーンスターチ じゃがいも はちみつ あぶら	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	625 20.3

*食材購入の都合等により、献立を変更することがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	629	25.8	20.6	372	2.6	266	0.47	0.57	29	5.7	2.6
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

1人一回あたり平均栄養摂取量《中学年》

今月のメニュー

8日 里芋ごはん 「十五夜」は、お団子やすすき、里芋などをお供えし月を眺めます。今年は9月8日です。

手作り月見団子 給食でも白玉粉と上新粉を使いお団子を手作りします。

9日 菊花ごはん 重陽の節句。9月9日にあたり、菊に長寿を祈る日です。

25日 萩の花ごはん 萩の花は、秋の七草のひとつです。古代米と一緒に炊き込んだ萩の花の色のごはんです。

