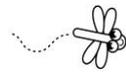




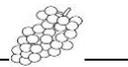
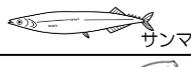
早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソフ・ルマーク

9月の献立表



平成26年度

練馬区立早宮小学校

日 曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギーたんぱく質	だし・調味料料理に味・香りをつける
		赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる		
1 月	カレーライス 福神漬け カルピスゼリー	牛乳 豚肉 生刈-ム 乳酸菌飲料	精白米 ジャガイモ 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 にんにく しょうが 玉葱 切り 福神漬(ゴマ等) みかん缶	657 kcal 20.1 g	しょうゆ 酒 塩 加-粉 白こしょう 鶏骨 赤い 粉寒天 0-RI ビューレ ターミツ リース カラムシ
2 火	ビビンバ 筍入りわかめスープ	牛乳 わかめ 豚肉 大豆 たまご 豆腐	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく しょうが もやし 筍 ねぎ	636 kcal 27.1 g	しょうゆ 塩 酒 白こしょう みりん 穀物酢 鶏骨
3 水	わかめごはん 焼きししゃも キャベツの辛子しょうゆ 冬瓜のみそ汁 	牛乳 わかめ ししゃも 豆腐 油揚げ 米みそ	精白米	人参 キャベツ 冬瓜 ねぎ	628 kcal 31.2 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 みりん だしこんぶ からし粉
4 木	ガーリックトースト チリコンカン みそドレッシングサラダ くだもの 	牛乳 豚肉 大豆 米みそ	ソド フラワー 砂糖 じゃがいも 米油 ガーリックパウダー ごま油	人参 トマト にんにく しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ もやし ホ-ル-ン くだもの	660 kcal 25.1 g	しょうゆ 塩 鶏骨 白こしょう ケチャップ リウ ガー 穀物酢 赤い リース
5 金	ごはん ホイコーロー 華風きゅうり	牛乳 豚肉 米みそ	精白米 砂糖 米油 ごま油	人参 にんにく 赤パ-リ しょうが キパ-ツ 玉葱 筍 きゅうり 黄パ-リ	630 kcal 19.7 g	しょうゆ 酒 塩 かたくり粉 テンメツ ヲ 紹興酒 豆板醤 オイスター
8 月	吹き寄せごはん いも煮汁 月見団子  ●○お月見献立○●	牛乳 鶏肉 油揚げ 米みそ	精白米 砂糖 ごま さつま芋 こんにやく 白玉団子 米油 もち米 栗	人参 干し椎茸 枝豆 ごぼう しめじ 大根 ねぎ	639 kcal 21.4 g	塩 しょうゆ 酒 みりん かつお節 かつお節 だしこんぶ
9 火	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ ミニトマト	牛乳 あおのり 豚肉 かまぼこ 油揚げ 焼き竹輪	うどん 砂糖 薄力粉 米油	人参 きゅうり もやし ミニトマト	621 kcal 30.1 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 だしこんぶ
10 水	ごはん 肉豆腐 野菜のごま和え	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 ジャガイモ しらたき 砂糖 米油 ごま	人参 玉葱 えのき ねぎ もやし ほうれん草	657 kcal 25.6 g	しょうゆ 塩 かつお節 酒 だしこんぶ みりん
11 木	チキンライス コーンポテト 野菜スープ くだもの 	牛乳 鶏肉 パ-ン	精白米 ジャガイモ バター 米油	トマト 人参 玉葱 マッシュルーム グリッ-ス ホ-ル-ン パ-リ もやし 白菜 揚げ野菜 くだもの	655 kcal 21 g	塩 白こしょう 酒 しょうゆ 鶏骨 ビューレ ケチャップ
12 金	ごはん 野沢菜ふりかけ 塩鮭 切干大根の含め煮 よしの汁	牛乳 しらす干し 鮭 油揚げ 鶏肉	精白米 砂糖 里芋 ごま油 米油	野沢菜 人参 小松菜 切干し大根 しめじ ねぎ	643 kcal 29.4 g	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節 だしこんぶ 一味唐辛子 かつお粉
15 月	敬老の日					
16 火	菜めし 桜えび入り卵焼き 干草和え かしわ汁	牛乳 桜えび 生刈-ム たまご 鶏肉 豆腐	精白米 砂糖 ごま ごま油 米油	ほうれん草 小松菜 人参 玉葱 えのき キパ-ツ もやし ねぎ 白菜 しめじ 菜めしの素	641 kcal 27.6 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 だしこんぶ 穀物酢 みりん
17 水	食パン ジャム&マーガリン ジャンボしゅうまい ミネストローネ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 いんげん豆	食パン しゅうまいの皮 じゃがいも マカロニ 砂糖 オリーブ油 ジャム&マーガリン ごま油	人参 トマト パ-リ 玉葱 しょうが グリッ-ス にんにく 切り	649 kcal 26.6 g	塩 白ワイン 清酒 しょうゆ 鶏骨 かたくり粉 白こしょう
18 木	ごはん 酢豚 中華風野菜	牛乳 豚肉	精白米 ジャガイモ 砂糖 米油 ごま油	人参 赤パ-リ ビ-マツ 切り しょうが にんにく 筍 干し椎茸 玉葱 きゅうり 大根	648 kcal 20.9 g	しょうゆ 白こしょう 酒 塩 穀物酢 かたくり粉 ケチャップ 鶏骨
19 金	ごまごはん さんま生姜煮 土佐きゅうりのっぺい汁 	牛乳 昆布 さんま 鶏肉 おかか	精白米 砂糖 里芋 米油 ごま ちくわぶ こんにやく	人参 しょうが ねぎ 白菜 きゅうり 大根	666 kcal 26.5 g	塩 しょうゆ 清酒 かつお節 だしこんぶ みりん 穀物酢 片栗粉
22 月	中華丼 スイートポテト 	牛乳 生刈-ム 豚肉 うずら卵 かまぼこ イカ えび たまご	精白米 砂糖 さつま芋 米油 ごま油 パター	人参 揚げ野菜 しょうが にんにく 干し椎茸 筍 白菜 玉葱	676 kcal 22.3 g	塩 しょうゆ 白こしょう 酒 みりん かつお粉 紹興酒 鶏骨 白ワイン パ-リエース
23 火	秋分の日					
24 水	ごはん 里芋と豚肉の煮物 香味野菜 	牛乳 豚肉 おかか	精白米 こんにやく 里芋 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやえんどう ごぼう 筍 干し椎茸 もやし きゅうり	604 kcal 22.7 g	清酒 しょうゆ 穀物酢 かつお節 みりん だしこんぶ
25 木	黒糖パン なすのミートグラタン ツナと枝豆のサラダ レタスのスープ 	乳酸菌飲料 チーズ ベーコン 豚肉 パ-ルーク 鶏肉	黒糖コッペパン 砂糖 米油 ごま油	人参 なす 玉葱 にんにく もやし 枝豆 えのき レタス	631 kcal 27.8 g	塩 清酒 かたくり粉 しょうゆ リース 鶏骨 赤い 白こしょう 丸カ ケチャップ ビューレ 穀物酢
26 金	きびごはん 白身魚の南蛮漬け 二色ひたし みそ味けんちん汁 	牛乳 メルルーサ 豆腐 米みそ おかか	精白米 きび 砂糖 里芋 米油 こんにやく	ほうれん草 人参 ねぎ しょうが もやし ごぼう 大根	643 kcal 24.6 g	塩 清酒 豆板醤 かつお粉 しょうゆ かたくり粉 白こしょう 一味唐辛子 みりん 穀物酢 だしこんぶ かつお節
29 月	五目ごはん イカの香味焼き かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 米みそ 豆腐 豚肉 たまご イカ	精白米 砂糖 米油	人参 ほうれん草 干し椎茸 グリッ-ス しょうが 玉ねぎ にんにく ねぎ えのき	632 kcal 32.9 g	塩 清酒 だしこんぶ しょうゆ 片栗粉 みりん かつお節
30 火	麦ごはん タッカルビ ナムル 	牛乳 鶏肉	精白米 米粒麦 砂糖 さつま芋 米油 ごま ごま油	人参 にんにく しょうが キャベツ 玉葱 ねぎ もやし ほうれん草 ビ-マツ	626 kcal 20.9 g	しょうゆ 塩 清酒 白こしょう 一味唐辛子 穀物酢 ケチャップ 片栗粉

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日あります。(9月25日は、ジョアです。)
給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
								A μgRE	B1 mg	B2 mg			C mg
9月の平均	642	25.2	20.3(28%)	345	97	2.5	3.3	221	0.32	0.46	17	4.6	2.8
学校給食		24.0	摂取エネルギー										2.5
摂取基準	640	18~32	全体の25~30%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	未満

(児童数配布)