



平成 28 年

早寝・早起き・朝ごはん

# 9月 献立予定表

給食目標: すききらいしないで食べましょう。

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品			栄養価		ひとくちメモ		
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える							
1	木	○	ココアパン ハムサラダ カントリースープ・果物(梨) <small>2学期始まり</small>	ロースハム 豚モモ ベーコン 大豆(水煮) 牛乳		ココアパン 上白糖 じゃがいも 米ぬか油		トマト缶詰 こまつな キャベツ きゅうり 玉葱 セロリー ぶなしめじ 生椎茸 なし			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 Kcal 21.5 g 22.0 g 2.7 g	今日から2学期 です。早起き・ 早寝・朝ごは んです。		
2	金	○	赤飯 松風焼き・即席漬け 紅白ずまし汁 <small>五日開校記念日</small>	ささげ 鶏ひき肉 大豆(水煮) たまご 赤みそ 削り節 はんぺん(あられ紅白) 牛乳 利尻昆布		精白米 もち米 パン粉(生) 上白糖 黒ごま(いり) 米ぬか油		にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 Kcal 26.3 g 16.3 g 3.1 g	5日は南町小学 校の開校記念 日です。		
5	月	○	麻婆豆腐丼 もやしのナムル <small>水泳記録会</small>	豚ひき肉 大豆(水煮) 豚骨 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳		精白米 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 白ごま(すり)		にんじん なら こまつな しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 Kcal 22.3 g 17.8 g 2.5 g	水泳記録会 です。6年生の皆 さん頑張ってく ださい。		
6	火	○	オムチキライス パミセリスープ オレンジゼリー <small>みかんの日</small>	鶏肉胸 たまご ベーコン 牛乳 クリーム パールアガー		精白米 上白糖 じゃがいも マカロニ・スパゲッティ バター 米ぬか油 マヨネーズ(全卵型)		にんじん こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム コーン グリンピース セロリー オレンジジュース みかん缶詰			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 Kcal 20.5 g 21.7 g 2.4 g	校庭のみかん は大きくなって いるでしょうか		
7	水	○	ご飯 ぶりの照り焼き・はりはり漬け かき玉汁	ぶり 削り節 鶏肉モモ 絹ごし豆腐 たまご 牛乳 塩昆布		精白米 上白糖 かたくり粉		にんじん こまつな しょうが 切干しいんげん 干し椎茸 ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 Kcal 25.3 g 19.0 g 2.5 g	2学期からご飯 茶わんを使うこ とになりました。		
8	木	○	ピザトースト パセリポテト 野菜スープ	ベーコン ロースハム 牛乳 ピザチーズ		食パン じゃがいも パター 米ぬか油		ピーマン にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ にんにく しょうが セロリー			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 Kcal 21.9 g 20.2 g 3.9 g	ピザトーストは 夏休みに何度 か作ってみまし たか?		
9	金	○	栗おこわ 菊花蒸し 五目汁・菊花みかん <small>重陽の節句</small>	豚ひき肉 高野豆腐 たまご 油揚げ 削り節 牛乳		精白米 もち米 かたくり粉 じゃがいも 日本ぐり(ゆで) 黒ごま(いり) 米ぬか油		にんじん こまつな コーン しょうが ねぎ 干し椎茸 ごぼう だいこん こんにゃく ぶなしめじ みかん			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 Kcal 25.3 g 20.3 g 2.5 g	重陽の節句は 菊の節句とも 言います。		
12	月	○	ご飯 鶏の照り焼き・きゅうりの浅漬け 吉野汁	鶏肉モモ 削り節 かまぼこ 牛乳		精白米 かたくり粉 玉麩		にんじん こまつな しょうが きゅうり だいこん こんにゃく ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 Kcal 24.7 g 18.3 g 2.6 g	ごはん茶碗は 手に持って食 べます。姿勢良 く!		
13	火	○	ガーリックライス・フェジオンアーダ ソーセージピネグレッツソース キャベツと人参のサラダ <small>ブラジル料理</small>	金時豆(乾) 牛乳 いんげんまめ(ゆで) ベーコン フランクフルト		精白米 上白糖 米ぬか油		パセリ 赤ピーマン にんじん にんにく 玉葱 きゅうり 黄ピーマン キャベツ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 Kcal 20.1 g 27.0 g 2.6 g	オリンピック開 催地のブラジ ルメニューで す。		
14	水	○	あんかけチャーハン 切干大根のサラダ	焼き豚 たまご 豚肩肉 牛乳		精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 白ごま(すり)		にんじん こまつな ねぎ しょうが だいこん たけのこ 干し椎茸 にんにく もやし 切干しいんげん きゅうり			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 Kcal 19.7 g 19.5 g 3.0 g	チャーハンにと ろみのついた 具をかけて食 べます。		
15	木	○	混ぜご飯・いかの香味焼き 秋野菜みそ汁 スーパームーン <small>十五夜</small>	油揚げ いか 白みそ 豚モモ 削り節 赤みそ 牛乳 粉寒天		精白米 さつまいも 上白糖 米ぬか油		にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 枝豆 しょうが にんにく ねぎ だいこん も(缶詰果肉)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 Kcal 19.0 g 16.1 g 3.7 g	十五夜にちな んでモモ缶を 使ってゼリーを 作りました。		
16	金	○	スパゲティ・ミートソース ワカメサラダ	豚ひき肉 大豆(水煮) 牛乳 パルメザンチーズ カットわかめ ちりめんじゃこ		マカロニ・スパゲッティ 上白糖 オリーブ油 米ぬか油 白ごま(いり)		にんじん ピーマン しょうが にんにく 玉葱 セロリー もやし きゅうり マッシュルーム			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 Kcal 25.9 g 18.7 g 3.6 g	疲れもたまる頃 でしょう。しっか り食べましょう。		
20	火	○	えびピラフ 豆乳とコーンのスープ チーズサラダ	むきえび 無調整豆乳 牛乳 調理用牛乳 パルメザンチーズ ベーコン プロセスチーズ		精白米 押麦 上白糖 バター 米ぬか油		にんじん ピーマン パセリ 玉葱 マッシュルームセロリー クリームコーン キャベツ きゅうり			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 Kcal 22.0 g 20.2 g 2.9 g	スープは豆乳と 牛乳を半々使 います。		
21	水	○	さんまのかば焼き丼 ごま和え みそ汁	さんま 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 絹ごし豆腐 牛乳		精白米 かたくり粉 上白糖 米ぬか油 白ごま(いり)		にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし はくさい ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 Kcal 24.2 g 26.3 g 3.1 g	うな丼さながら の蒲焼き丼で す。人気メ ニューです。		
23	金	○	千草うどん 笹かま 白玉あずき	厚削り節 豚肉 油揚げ 白みそ 笹かまぼこ ゆで小豆 牛乳 りりりこんぶ		うどん 白玉団子		にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ ぶなしめじ ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 Kcal 24.8 g 15.0 g 3.1 g	春の彼岸はぼ た餅。秋の彼 岸はおはぎで す。		
26	月	○	大豆ごはん 豚肉の三州煮 いそかあえ	大豆(水煮) 豚肩肉 生揚げ いか 牛乳 きざみのり		精白米 もち米 じゃがいも 三温糖 米ぬか油		にんじん さやいんげん こまつな しょうが こんにゃく 玉葱 干し椎茸 もやし			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 Kcal 24.4 g 16.7 g 2.4 g	本来三州煮は 八丁みそを使 います。		
27	火	○	五穀ご飯 焼きししゃも・きんぴらごぼう きのこのけんちん汁	削り節 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ 牛乳 ししゃも		精白米 もち米 五穀米 上白糖 じゃがいも 黒ごま(いり) 米ぬか油		にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ぶなしめじ 干し椎茸なめこ ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 Kcal 24.3 g 16.9 g 2.6 g	五穀の雑穀ご はんはミネラル たっぷりです。		
28	水	○	ガーリックフランス ポークシチュー サラダ・果物(巨峰)	豚肩肉 豚骨 牛乳 クリーム		ソフトフランスパン じゃがいも 上白糖 中ざら糖 薄力粉 ソフトタイプマーガリン バター 米ぬか油		パセリ にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり コーン 巨峰			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 Kcal 22.9 g 29.6 g 3.6 g	巨峰は1人2個 です。皮にポリ フェノールが含 まれています。		
29	木	○	ご飯 鮭の西京焼き・ひじきの煮物 せんべい汁	しろさけ 西京みそ 高野豆腐 油揚げ 削り節 鶏肉胸 牛乳 ひじき		精白米 上白糖 南部せんべい 米ぬか油		にんじん こまつな えだまめ ごぼう だいこん こんにゃく えのきたけ まいたけ ねぎ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 Kcal 28.3 g 15.1 g 2.6 g	せんべい汁は 青森県八戸市 の郷土料理で す。		
30	金	○	カツカレー 海藻サラダ <small>運動会前日</small>	豚骨 豚ロース たまご 牛乳 コーヒー カットわかめ		精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉(乾燥) 上白糖 米ぬか油 パター オリーブ油 白ごま(いり)		にんじん にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり コーン			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 Kcal 23.1 g 22.2 g 2.8 g	明日は運動 会。みんな頑張 れ!		
				エネルギーkca	タンパク質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当	
南町小学校9月平均				608	23.3	19.9	333	2.2	222	0.29	0.46	14	4.5	2.9	
学校栄養基準(中学年)				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

\* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。  
\* 野菜の産地はホームページにてお知らせします。

\* 9月の生乳産地予定は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道です。  
\* 6月の生乳産地実績は 千葉県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道でした。  
\* 7月の生乳産地実績は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・青森県・秋田県・北海道でした。  
\* お米は27年度産 青森県産まつしぐら無洗米を使用しています。

2学期も早起き・早寝・朝ごはん健康な体づくり。

