

令和3年 9月のこんだて



練馬区立南町小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質口 (%)
1 水		*ポークカレーライス *もやしサラダ *ぶどう	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なたねあぶら こむぎこ ぎらめ りんご オリーブゆ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー もやし きゅうり ぶどう	645	11.9
2 木		*七分づきごはん *四川豆腐 *揚げじゃがサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	588	16.7
3 金		*冷やしラーメン (山形のご当地グルメ) *うずら煮卵 *はちみつレモンゼリー	やきぶた ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご アガー	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう はちみつ	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな レモン みかんかん	594	17.4
6 月		*古代米お赤飯 *枝豆チーズつくね焼き *こづゆ (福島郷土料理)	★ぎゅうにゅう とりにく ★だいず ★チーズ かいばしら ★あぶらあげ ★なると	こめ もちごめ くるまい くるごま パンこ こめこ さとう かたくりこ さといも しらたき やきぶ	★えだまめ たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん きくらげ こまつな	591	18.7
7 火		*食パン *みかんソイクリーム *鶏肉とコーンの揚げ煮 *フレンチサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも	★しよくパン さとう ★とうにゅうバター でんぶん こめぬかあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	みかんかん オレンジジュース にんにく たまねぎ にんじん しょうが コーン ★えだまめ キャベツ きゅうり	657	18.3
8 水		*ガパオライス(タイ料理) *冬瓜のカレースープ *梨	とりひきにく ★だいず ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ セロリー バジル ピーマン あかピーマン キャベツ とうがん なし	610	17.2
9 木		*わかめごはん *菊花しゅうまい *菊花汁 *ピリカラきゅうり	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★かまぼこ ★あぶらあげ ★とうふ	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん まいたけ ねぎ こまつな きゅうり	603	21.8
10 金		*七分づきごはん *ピリピリしらたき *サバの文化干し *かきたま汁	★ぎゅうにゅう まめみそ ★さば ★けずりぶし とりにく ★とうふ ★たまご	こめ ごまあぶら しらたき さとう かたくりこ	にんにく ねぎ にんじん えのきたけ こまつな	588	18.7
13 月		*七分づきごはん *青森イカメンチ *せんべい汁	★ぎゅうにゅう いか とりひきにく ★たまご とりにく ★あぶらあげ	こめ かたくりこ こめこ こむぎこ パンこ あぶら さとう なんぶせんべい	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん まいたけ ねぎ こまつな	638	19.2
14 火		*パゲティラトウユ *コールスローサラダ *パインスフレ	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★クリームチーズ ★たまご ★なまクリーム	オリーブゆ スパゲティ さとう こめぬかあぶら グラニューとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん なす ピーマン あかピーマン きピーマン スズキーニ トマト キャベツ コーン パインかん	602	13.4
15 水		*奄美の鶏飯(鹿児島郷土料理) *舟きゅうり *さつま芋もち	とりにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう さつまいも しらたまご かたくりこ あまなっとう ★バター	ほししいたけ つぼつけ あさつき きゅうり	592	15.7
16 木		*こぎつねごはん *中華卵焼き *五目汁	とりにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご ★かまぼこ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	594	18.4
17 金		*七分づきごはん *厚揚げのカレー炒め *キャベツのあっさりあえ *ぶどう	★ぎゅうにゅう ★あつあげ ぶたひきにく ★かつおぶし	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん しろすりごま しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな ぶどう	611	17.3
21 火		*チャプチェ丼 *野菜のナムル *お月見ゼリー	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ セロリー もやし こまつな ももかん ぶどうジュース	593	14.3
22 水		*コムチェン (ベトナム風チャーハン) *サモサ *ローペンタン	ぶたひきにく ★えび ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう じゃがいも こむぎこ ぎょうぎのかわ あぶら	にんにく しょうが ねぎ あさつき にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	594	14.3
24 金		*萩ごはん *赤魚の照り焼き *豚汁	★ぎゅうにゅう ★あかうお ぶたにく ★あぶらあげ みそ	こめ もちごめ くるまい さつまいも さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	★えだまめ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ	603	20.9
27 月		*七分づきごはん *五目すいとん *畑のお肉チリソースあえ	★ぎゅうにゅう ★だいず とりにく ★あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しらたまご こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん だいこん まいたけ はくさい ねぎ こまつな	626	15.7
28 火		*ハンガリアンライス *かかジャコサラダ *梨	ベーコン ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめぬかあぶら ぎらめ ★バター こむぎこ さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ ピーマン きゅうり だいこん なし	663	13.0
29 水		*七分づきごはん *かつおでんぶ *さわらの香味揚げ *けんちん汁	★ぎゅうにゅう ★かつおぶし ★さわら ★あぶらあげ ★とうふ	こめ さとう しろごま こめこ あぶら こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも こんにやく	しょうが にんにく パインアップルかん ごぼう だいこん にんじん ねぎ	593	18.8
30 木		*黒砂糖パン *シェパーズパイ(イギリス料理) *スコッチブロス*きゅうりのオイル漬け	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★なまクリーム ★チーズ ベーコン ウインナー	★くろざとうパン こめぬかあぶら さとう こめこ マカロニ じゃがいも ★バター おしむぎ オリーブゆ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ キャベツ コーン きゅうり	637	14.9

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	611	16.8	32.0	2.9	319	100	2.3	220	0.46	0.52	24	5.6
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。

給食当番の児童は夏休みに給食の白衣やワゴンカバーを持ち帰ります。お洗濯とアイロンがけをお願いします。

もし、ボタン等がとれていたりほころびがある場合には繕って頂けると助かります。

9月1日から給食が始まりますので、登校する際には忘れないようお声掛けをお願いします。



9月1日から2学期の給食が始まります。

緊急事態宣言に伴い、9月1日(水)から給食が始まります。当初は8月31日からの給食開始予定でしたので1日分の給食費が余分です。これにつきましては、今年度の最終引き落とし(2月7日)で金額を調整します。詳細は改めてご連絡します。