

令和7年



# 9月こんだて表



練馬第三小学校

実施日	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火
3	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水
4	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木
5	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金
8	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
9	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火
10	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水
11	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木
12	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金
16	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火
17	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水
18	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木
19	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金
22	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
24	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水	水
25	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木	木
26	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金	金
29	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
30	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火	火

※ 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19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	603	17.4	29.8	2.5	339	89	2.3	182	0.33	0.37	11	5.4
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

### 7月使用農作物産地

かぼちゃ(神奈川県)	たまねぎ(兵庫県)	きゅうり(埼玉県)	キャベツ(群馬)	はくさい(長野)	セロリ(長野)	とうもろこし(埼玉県)
じゃがいも(千葉)	小松菜(埼玉)	にんじん(埼玉)	ピーマン(茨城)	パプリカ(茨城)	にら(茨城)	小玉すいか(神奈川県)

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

\*食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

\*サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

\*お米は、青森県産「まっしぐら」です。

\*学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク