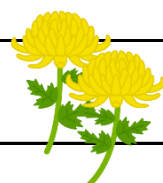
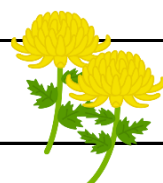
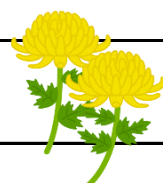
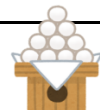


日	曜日	行事 食育	9月献立表					令和5年度 練馬区立田柄第二小学校					おもな食品とはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (%)
			飲み物	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品					
								血やにくを作る	骨や歯を作る	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる					
										たんぱく質	ミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質		
4	月	きゅうしょういし 給食開始	ぎゅうにゅう 牛乳	だいず い 大豆入りドライカレー		キャベツとコーンのソテー			ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン トマトピューレ	にんにくしょうが セロリー たまねぎ レーズン キャベツ コーン マッシュルーム	こめ こめこ	オリーブゆ こめあぶら	589 16.3		
5	火		ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん	すきやきふう肉豆腐	だいこん 大根とわかめの酢のもの			ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ だいこん	こめ しらたき さとう	こめあぶら しろごま	561 16.8		
6	水		ぎゅうにゅう 牛乳	あげパン	コメッコポークビーンズ	カラフルサラダ			ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ あかピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	ねじりパン さとう こめこ	あぶら こめあぶら	513 17.7		
7	木	かみかみ こんだて 献立	ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん	いかのしょうがや 生姜焼き 	おひたし	あつあつ とんじる 厚揚げ豚汁		いか ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ おおむぎ こんにゃく	ごまあぶら	515 21.7		
8	金	ちやうやう 童陽の せつく 節句	ぎゅうにゅう 牛乳	しちぶ 七分つきごはん	きつかけ む 菊花蒸し	さんしよくあ 三色和え	にらたま汁		ぶたひきにく とうふ だいず とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	たまねぎしょうが にんにく コーン もやし ほししいたけ えのきたけ ねぎ	こめ こめこ かたくりこ さとう	こめあぶら	581 16.5		
11	月		ぎゅうにゅう 牛乳	キムチチャーハン		あお 青のりポテト	はるさめ 春雨スープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	にんにくしょうが たまねぎ キムチ ねぎ たけのこ きくらげ もやし	こめ じゃがいも はるさめ	ごまあぶら こめあぶら	550 12.1		
12	火		ぎゅうにゅう 牛乳	むぎ 麦ごはん	ぶたにく あつあつ 豚肉と厚揚げの香味だれがけ	みそけんちん汁			ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ねぎ にんにく ごぼう だいこん はくさい	こめ おおむぎ かたくりこ じょうしんこ さとう こんにゃく く さといも	あぶら ごまあぶら こめあぶら	590 15.7		
13	水		ぎゅうにゅう 牛乳	コメッコハヤシライス		フレンチサラダ		オレンジケーキ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン オレンジジュース	こめ ざらめ こめこ さとう こむぎこ	こめあぶら バター	674 14.0		
14	木		ぎゅうにゅう 牛乳	はつが げんまい 発芽玄米ごはん	とり 鶏のからあげ	しょうが あ 生姜和え	かぼちゃの味噌汁		とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな かぼちゃ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ もやし しめじ	こめ げんまい かたくりこ	あぶら	599 15.4		
15	金		ぎゅうにゅう 牛乳	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼		いなか じる 田舎汁	くだもの 果物		とりひきにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ グリーンピース ごぼう だいこん ねぎ くだもの	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	556 16.0		
19	火	しょくいく ひ 食育の日	ぎゅうにゅう 牛乳	しちぶ こうちけん きやうどりやうり 高知県の郷土料理 七分つきごはん	だいちず あまから あ かつおと大豆の甘辛揚げ	やさしい とさず あ 野菜の土佐酢和え	なすの味噌汁		かつお だいず かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ なす	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら しろごま	600 18.1		
20	水	ひがん お彼岸	ぎゅうにゅう 牛乳	はぎ はな 萩の花ごはん	に じゃがいものそぼろ煮	こまつな 小松菜サラダ			あずき ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり レモン	こめ もちごめ じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら	551 13.3		
21	木		ぎゅうにゅう 牛乳	なすとトマトのスパゲティ		とうにゅう 豆乳コーンスープ			ぶたひきにく ベーコン とうにゅう	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ なす コーン	スパゲティ さとう こめこ	オリーブゆ こめあぶら	639 16.3		
22	金		ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん	まいぼーどうふ 麻婆豆腐	もやしの中華スープ			ぶたひきにく だいず とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにくしょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし たけのこ	こめ かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	552 17.7		
25	月	せかい りやうり 世界の料理	ぎゅうにゅう 牛乳	せかい りやうり 世界の料理(タイ) ガパオライス		ふう ヤムウンセン風			ぶたひきにく とりひきにく だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり レモン	こめ おおむぎ さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	544 17.2		
26	火		ぎゅうにゅう 牛乳	しちぶ 七分つきごはん	さばのカレー焼き	ごぼうのきんぴら	じゃがいもとわかめの味噌汁		さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにくしょうが ごぼう だいこん	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	こめあぶら	581 18.0		
27	水		ぎゅうにゅう 牛乳	きびごはん	ぎせい どうふ 擬製豆腐	キャベツのおかか和え	さつま汁		とりひきにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ だいこん ねぎ	こめ きび さとう さつまいも	こめあぶら ごまあぶら	579 16.0		
28	木		ぎゅうにゅう 牛乳	ピザトースト		かいそう 海藻サラダ	ベジマカロニスープ		ウインナー とりにく	チーズ ぎゅうにゅう かいそう	ピーマン トマトピューレ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ セロリー	しょくパン さとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら	541 16.6		
29	金	じゅうごや 十五夜	ぎゅうにゅう 牛乳	こぎつねずし 寿司		いものこ汁		つきみ だんご 月見団子	とりひきにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ しめじ	こめ もちごめ さとう さとい も しらたまだんご かたくりこ		590 14.0		

※ 毎月19日は『食育の日』です。
※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。



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	573	23.2	16.2	2.2	320	96	2.2	214	0.29	0.40	13	5.6