

11月のこんだて表

平成 29 年度

シンボルマーク

練馬区立高松小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		家庭で補ってほしい食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	
1	水	○	フレンチトースト 鶏とじゃがいものガーリック炒め パミセリスープ	☆たまご 鶏胸肉 ベーコン ☆ 牛乳 ☆牛乳	食パン 上白糖 じゃがいも パ ミセリ ☆無塩バター ひまわ り油 ☆有塩バター	赤ピーマン にんじん ピーマン とうもろこし(冷凍) スッキーニ にんにく 玉葱 セロリー	エネルギー たんぱく質	589 Kcal 20.5 g	海そう類
2	木	○	ご飯 ネギの卵焼き きんぴらごぼう 三平汁	☆たまご 鶏ひき肉 塩だけ ☆牛 乳	精白米 突きこんにやく 三温 糖 じゃがいも ごま油 ☆白す りごま	にんじん ねぎ ごぼう れんこん だいこん	エネルギー たんぱく質	653 Kcal 28.0 g	野菜類
6	月	○	野菜たっぷりけんちんうどん 大学芋	鶏もも肉 油揚げ ☆牛乳	うどん(冷凍) こんにやく さと いも さつまいも 上白糖 水あ め ひまわり油 ☆黒いりごま	にんじん こまつな ごぼう だい こん	エネルギー たんぱく質	649 Kcal 18.1 g	きのこ類
7	火	○	麦ごはん ジャンボシューマイ 沢煮椀 切り干し大根のごまあえ	豚ひき肉 豚肩肉 ☆牛乳	大麦(米粒麦) 精白米 しゅう まいの皮 かたくり粉 上白糖 ごま油 ☆白すりごま	にんじん こまつな 玉葱 しょうが グリーンピース(冷凍) だいこん 干 し椎茸 たけのこ(缶) キャベツ 切干しだいこん	エネルギー たんぱく質	682 Kcal 27.5 g	魚介類
8	水	○	ポークカレーライス カミカミサラダ(コホウ) 《いい歯の日献立》	豚もも肉 ☆牛乳	精白米 大麦(米粒麦) じゃが いも 小麦粉 中ざら糖 上白 糖 ひまわり油 ☆有塩バター	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 ごぼ う	エネルギー たんぱく質	652 Kcal 20.3 g	果物類
9	木	○	親子どんぶり わかめサラダ	鶏もも肉 板なしかまぼこ ☆た まご ☆牛乳 カットわかめ	精白米 大麦(米粒麦) 上白 糖 ひまわり油	にんじん こまつな 玉葱 グリン ピース(冷凍) キャベツ	エネルギー たんぱく質	613 Kcal 24.3 g	種実類
10	金	○	キャロットライス 鶏胸肉の塩唐揚げ 卵とキャベツのスープ	鶏胸肉 ベーコン ☆たまご ☆ 牛乳	精白米 かたくり粉 じゃがいも ☆有塩バター 米ぬか油 ひま わり油	にんじん セロリー とうもろこし (冷凍) キャベツ	エネルギー たんぱく質	653 Kcal 26.6 g	野菜類
13	月	○	大根ご飯 鶏団子の味噌汁 辛子和え	油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 米 みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色 辛みそ) ☆牛乳	精白米 上白糖 ひまわり油 ☆白いりごま	にんじん だいこん 葉ごまつな だいこん しょうが はくさい ねぎ もやし	エネルギー たんぱく質	557 Kcal 22.5 g	いも類
14	火	○	ご飯 麻婆豆腐 レコン入り塩昆布和え	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(赤 色辛みそ) ☆牛乳 塩昆布	精白米 かたくり粉 上白糖 ひ まわり油 ごま油 ☆白いりご ま	にら こまつな にんじん しょうが 玉葱 ねぎ たけのこ(缶) 干し椎 茸 セロリー にんにく もやし れ んこん	エネルギー たんぱく質	653 Kcal 24.5 g	きのこ類
15	水	○	コッペパン コーンポテト キャベツと豚肉のマスタード煮 豆乳プリン 《練馬産キャベツ一斉給食》	豚肩肉 豆乳 ☆牛乳 クリーム(乳脂肪)	コッペパン じゃがいも 上白 糖 ☆有塩バター オリーブ油 ひまわり油	にんじん とうもろこし(冷凍) キャベツ 玉葱 パセリ	エネルギー たんぱく質	602 Kcal 22.0 g	野菜類
16	木	○	ご飯 生揚げの野菜あん のりの佃煮 じゃがいものおかかあえ	豚もも肉 生揚げ かつお加工品 (削り節) ☆牛乳 ほしのり	精白米 突きこんにやく 上白 糖 かたくり粉 三温糖 じゃが いも ひまわり油	にんじん しょうが 玉葱 干し椎 茸 はくさい ねぎ	エネルギー たんぱく質	621 Kcal 24.7 g	豆類
17	金	○	変わりクッパ トッポギ 果物	豚もも肉 ☆たまご さつま揚げ ☆牛乳	精白米 トッポッキ 三温糖 ひ まわり油 ☆白いりごま ごま 油	にんじん にら こまつな にんにく しょうが だいずもやし たけのこ (缶) 干し椎茸 玉葱 くだもの	エネルギー たんぱく質	636 Kcal 22.2 g	海そう類
21	火	○	コストリカライス フレンチサラダ ぶどうゼリー	鶏胸肉 いんげんまめ(乾) ☆ 牛乳 寒天	精白米 大麦(米粒麦) コーン スターチ 上白糖 オリーブ油 ひまわり油	ダイストマト(缶) ピーマン にん じん にんにく 玉葱 マッシュル ム 黄パプリカ キャベツ とうもろ こし(冷凍) きゅうり ぶどうジュ ース	エネルギー たんぱく質	643 Kcal 21.3 g	種実類
22	水	○	五目あんかけ焼きそば みそドレッシングサラダ	豚もも肉 ☆うずら卵(全卵) む きえび200/400 米みそ(淡色辛 みそ) ☆牛乳	蒸し中華めん 上白糖 かたく り粉 ひまわり油 ごま油 ☆ご ま(乾)	にんじん にんにく しょうが 干し 椎茸 たけのこ(缶) はくさい も やし 玉葱 グリンピース(冷凍) セロリー きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質	598 Kcal 26.9 g	豆類
24	金	○	ご飯 さんまの塩焼き 野菜のレモン醤油和え 根菜のごまみそ汁 《和食の日献立》	さんま 鶏もも肉 米みそ(淡色辛 みそ) 米みそ(赤色辛みそ) ☆牛 乳	精白米 じゃがいも ☆白すり ごま	にんじん こまつな キャベツ レモ ン(果汁) だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質	650 Kcal 24.4 g	海そう類
27	月	○	豚ひき高菜チャーハン 中華スープ 塩ナムル	豚ひき肉 大豆(乾) 豚もも肉 木綿豆腐 ☆牛乳	精白米 突きこんにやく ひま わり油 ごま油	たかな漬 にんじん こまつな セ ロリー たけのこ(缶) はくさい ねぎ しょうが もやし	エネルギー たんぱく質	568 Kcal 21.9 g	野菜類
28	火	○	さつまいもご飯 豚肉と切干大根の炒め煮 けんちん汁	豚もも肉 油揚げ 鶏もも肉 木 綿豆腐 ☆牛乳	精白米 さつまいも 上白糖 さ といも こんにやく ☆白いりご ま ひまわり油	にんじん 切干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質	578 Kcal 21.3 g	いも類
29	水	○	丸パン ヘルシーハンバーグ イタリアンスープ 果物	豚ひき肉 木綿豆腐 ☆たまご ベーコン 鶏もも肉 ☆牛乳 ☆パ ルメザンチーズ	丸パン パン粉(生) 上白糖 じゃがいも パン粉(乾燥) ひ まわり油	にんじん ☆ほうれんそう 玉葱 にんにく とうもろこし(冷凍) キャ ベツ セロリー くだもの	エネルギー たんぱく質	642 Kcal 31.0 g	種実類
30	木	○	大豆入り若布じゃごはん 真砂揚げ みぞれ汁	青豆(乾) 鶏ひき肉 木綿豆腐 ☆ たまご 鶏もも肉 ちりめんじゃこ ☆牛乳 ひじき	精白米 大麦(米粒麦) かたく り粉 三温糖 こんにやく ひま わり油	にんじん こまつな 玉葱 だいこ ん えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質	609 Kcal 29.5 g	海そう類

1人1回当たり 平均栄養摂取	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							AMgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
月の平均	622	24.0	27.3	320	2.0	4.2	253	0.39	0.50	24	2.9	2.5
摂取基準	640	24(18~32)	25~30	350	3.0	5.0	170	0.40	0.40	20	2.0	2.5

今月は練馬産キャベツ一斉給食の日があります。
この日は練馬区の小中学校が練馬産のキャベツを使った
給食になります。キャベツを使った料理はいろいろ
ありますが、高松小学校は「キャベツと豚肉の
マスタード煮」に練馬産のキャベツを使います。



* 食材量の購入の都合によりこんだてを変更
する場合があります

— 今月の目標 —

● 食事の挨拶をきちんとしよう

● 規則正しい食事をしよう

