

9月のこんだて表



平成 30 年

練馬区立高松小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
3	月	(しぎょうしき) ハヤシライス わかめサラダ くだもの(冷凍みかん)	○	豚肉 牛乳 乾燥わかめ	精白米 おおむぎ 薄力粉 中ざら糖 じゃがいも 三温糖 上白糖 有塩バター ひまわり油 ごま油	にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) グリンピース(冷凍) にんにくしょうが キャベツ きゅうり 冷凍みかん	エネルギーたんぱく質脂質	697g 21.6g 20.5g	
4	火	ごま入り揚げパン シェルマカロニスープ プチトマト	○	きな粉 ベーコン 鶏肉 牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも シェルマカロニ ひまわり油 白すりごま 有塩バター	にんじん 青ピーマン ミニトマト 玉葱 セロリー キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質	595g 20g 26.6g	
5	水	ひじきご飯 野菜のすだちあえ とん汁	○	鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳 ひじき	精白米 突きこんにやく 三温糖 こんにやく じゃがいも ひまわり油	にんじん こまつな グリンピース キャベツ すだち(果汁) ごぼう だいこん ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質	632g 25.4g 18.1g	
6	木	四川豆腐どんぶり こんにやくナムル	○	豚肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 突きこんにやく ひまわり油 ごま油 ごま(乾)	にんじん チンゲンツァイ ほうれんそう しょうが にんにく 玉葱 たけのこ(水煮) 干し椎茸 セロリー もやし	エネルギーたんぱく質脂質	616g 23.7g 18.8g	
7	金	(ちょうようのせっこんだて) 9月9日 菊花ちらし いかのまつかさ焼き みそけんちん汁	○	いか 鶏肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳 きざみのり	精白米 上白糖 じゃがいも こんにやく ごま油	にんじん いんげん 干し椎茸 かんぴょう(乾) きくの花 しょうが ごぼう だいこん ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質	613g 27.5g 13.7g	
10	月	青豆ごまごはん 鮭のしょうゆマヨネーズ焼き 具だくさんみそ汁	○	青豆 鮭 油揚げ 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳 乾燥わかめ	精白米 じゃがいも ごま(乾) マヨネーズ ごま油	青ピーマン にんじん しょうが 玉葱 キャベツ えのきたけ ごぼう ほうきさい ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質	669g 28.9g 20.9g	
11	火	みそラーメン うずら卵のあまから アンニンみかんゼリー	○	豚肉 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) うずら卵(水煮) 牛乳 調理用牛乳	蒸し中華めん 上白糖 ひまわり油 ラード ごま油	にんじん たら にんにく しょうが もやし ねぎ ほうきさい セロリー みかん缶	エネルギーたんぱく質脂質	603g 26.3g 19.4g	
12	水	ご飯 のりのつくだに ごもく肉じゃが もやしのごまあえ	○	豚肉 油揚げ 牛乳 ほしのり	精白米 三温糖 じゃがいも 突きこんにやく 上白糖 ひまわり油 白いりごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 たけのこ(水煮) グリンピース もやし	エネルギーたんぱく質脂質	619g 21.4g 13.3g	
13	木	ツナチーズコッペ トマトシチュー くだもの(ぶどう)	○	ツナ(油漬) いんげんまめ ベーコン 豚肉 牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	コッペパン じゃがいも 上白糖 マヨネーズ ひまわり油 有塩バター	にんじん 玉葱 セロリー にんにく キャベツ くだもの(巨峰)	エネルギーたんぱく質脂質	619g 25.7g 27.4g	
14	金	ご飯 ユーリンチー スライスきゅうり 中華スープ	○	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 上白糖 はちみつ ごま油 ひまわり油	にんじん にんにく きゅうり しょうが セロリー たけのこ(水煮) ほうきさい ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質	659g 24.2g 24.3g	
17	月	敬老の日							
18	火	うめちりめんごはん もずく入り卵焼き のっぺい汁	○	鶏ひき肉 たまご 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 もずく 梅ちりめん	精白米 じゃがいも さといも こんにやく かたくり粉 ひまわり油	さやいんげん にんじん 玉葱 だいこん ごぼう ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質	593g 22.4g 15.3g	
19	水	麦ごはん 肉豆腐 わふうじゃこサラダ	○	木綿豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	おおむぎ 精白米 上白糖 ひまわり油 ごま油	チンゲンツァイ にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	エネルギーたんぱく質脂質	618g 25.9g 16.3g	
20	木	(せかいのメニュー:イギリス) ダイスチーズパン フライドフィッシュ コールスロー スコッチブロス	○	メルルーサ ひよこまめ ベーコン 牛乳	薄力粉 かたくり粉 上白糖 おおむぎ ひまわり油 オリーブ油	にんじん キャベツ とうもろこし 玉葱 ねぎ セロリー	エネルギーたんぱく質脂質	684g 28.7g 27.9g	
21	金	(十五夜こんだて) とり肉とこんにさいのまぜごはん さといも汁 月見だんご(みたらし) 9月24日	○	鶏肉 油揚げ 牛乳	精白米 もち米 さといも 白玉団子 上白糖 かたくり粉 ひまわり油	にんじん こまつな ごぼう 干し椎茸 えだまめ だいこん えのきたけ	エネルギーたんぱく質脂質	586g 18.6g 12.2g	
24	月	振替休日							
25	火	かわりクッパ トッポギ くだもの(みかん)	○	豚肉 さつま揚げ 牛乳	精白米 トッポギもち 三温糖 ひまわり油 白いりごま ごま油	にんじん たら ほうれんそう にんにく しょうが だいずもやし たけのこ(水煮) 干し椎茸 玉葱 くだもの(みかん)	エネルギーたんぱく質脂質	634g 21.4g 14.7g	
26	水	シーフードスパゲッティ イタリアンドレッシングサラダ かたぬきチーズ	○	ベーコン むきえび いか 牛乳 プロセスチーズ	スパゲッティ(乾) 薄力粉 上白糖 オリーブ油 ひまわり油	にんじん セロリー 玉葱 マッシュルーム(水煮) にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギーたんぱく質脂質	635g 29.5g 25.1g	
27	木	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ちんげん菜汁	○	さけ 米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 有塩バター ひまわり油	にんじん チンゲンツァイ 玉葱 もやし キャベツ 干し椎茸 だいこん	エネルギーたんぱく質脂質	614g 28.6g 17.3g	
28	金	(うんどうかいおうえんこんだて) ご飯 チキン揚つ(カツ) こうはくサラダ 味噌汁	○	鶏肉 たまご 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳 乾燥わかめ	精白米 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 上白糖 こんにやく 揚げ油 ひまわり油	にんじん こまつな だいこん 玉葱 ねぎ	エネルギーたんぱく質脂質	698g 25.5g 23.4g	
29	土	うんどうかい (弁当持参)							

※食材料購入の都合により、こんだてを変更する場合があります。

栄養摂取量	エネルギー		たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		食物繊維		ビタミン				果糖		食塩	
	kcal	g	g	%	mg	mg	mg	mg	g	A. μgRE	B. mg	B ₂ mg	C. mg	mg	g	mg	g			
9月平均	632	24.7	28	332	1.9	4	263	0.41	0.52	25	3.0	2.6								
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								

～ 運動会に向けて ～

いよいよ、9月は運動会に向けて本格的な練習が始まります。遅寝遅起しながよく体を動かすため、給食や家での食事の時間を大切にしましょう。こまめに水分補給することももちろんのこと、食事から摂取する水分も大切です。食事から力をもらって、元気いっぱい練習にはげんでほしいと思います。



— こんげつのもくひょう —

- 正しくはいぜんをしよう
- 季節の食べ物について知ろう