

11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 | | |
| 1 | 木 | ご飯 おかかじゃこふりかけ ぶた肉ときりぼし大根のいため煮 むらこも汁 | ○ | かつおぶし 豚肉 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳 ちりめ んじゃこ | 精白米 上白糖 かたくり粉 白いりごま ひまわり油 | にんじん こまつな 切干しだ いこん 干し椎茸 ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 608 Kcal 24.7 g 17.2 g |
| 2 | 金 | コストリカライス ツナサラダ 焼きりんご | ○ | 鶏肉 いんげんまめ ツナ(油 漬) 牛乳 | 精白米 米粒麦 コーンスターチ 上白糖 グラニュー糖 オリーブ 油 ひまわり油 有塩バター | トマト缶 青ピーマン にんじん にんにく 玉葱 マッシュルーム 黄ピーマン キャベツ とうもろこ し きゅうり りんご | エネルギー たんぱく質 脂質 | 687 Kcal 21.9 g 21.6 g |
| 5 | 月 | ご飯 さんまのかば焼き 野菜のごまあえ はくさいのみそ汁 | ○ | さんま 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 かたくり粉 上白糖 じゃ がいも ひまわり油 白いりごま 白すりごま | ほうれんそう にんじん キャ ベツ はくさい ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 682 Kcal 23.7 g 23.5 g |
| 6 | 火 | キャロットライス シェパードパイ コンソメスープ | ○ | 豚ひき肉 鶏肉 牛乳 調理用牛 乳 | 精白米 薄力粉 じゃがいも 有 塩バター ひまわり油 | にんじん こまつな 玉葱 セロ リー にんにく とうもろこし | エネルギー たんぱく質 脂質 | 609 Kcal 22.3 g 18.1 g |
| 7 | 水 | ミルクパン ポークビーンズ 焼肉サラダ | ○ | 豚肉 大豆 牛乳 | じゃがいも 上白糖 突きこん にやく 三温糖 ひまわり油 ごま 油 | にんじん セロリー にんにく 玉 葱 マッシュルーム(水煮) しょう が もやし きゅうり | エネルギー たんぱく質 脂質 | 631 Kcal 29.3 g 21.1 g |
| 8 | 木 | 麦ごはん なまあげの野菜あんかけ セサミフィッシュ | ○ | 豚肉 生揚げ 牛乳 かえりにぼ し | 米粒麦 精白米 突きこんにやく 上白糖 かたくり粉 三温糖 ひま わり油 白いりごま | 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 脂質 | 655 Kcal 27.6 g 21.9 g |
| 9 | 金 | 豚バラたかなチャーハン しおナムル たまごスープ | ○ | 豚肉 大豆 木綿豆腐 たまご 牛 乳 乾燥わかめ | 精白米 突きこんにやく ひまわ り油 ごま油 白いりごま | たかな漬 にんじん こまつな も やし しょうが たけのこ(水煮) ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 592 Kcal 22.5 g 19.3 g |
| 12 | 月 | セルフハンバーガー (丸パン、ヘルシーハンバーグ、ポイルキャベツ) ペイザンヌスープ | ○ | 豚ひき肉 木綿豆腐 たまご 鶏 肉ベーコン 牛乳 調理用牛乳 | 丸パン パン粉(生) 上白糖 じゃ がいも ひまわり油 | にんじん 玉葱 キャベツ セ ロリー にんにく かぶ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 625 Kcal 30.3 g 25.8 g |
| 13 | 火 | めかぶごはん みそじゃが さわにわん | ○ | 鶏ひき肉 油揚げ 米みそ(赤色 辛みそ) 豚肉 牛乳 めかぶわ かめ | 精白米 突きこんにやく 上白糖 じゃがいも 三温糖 ひまわり油 白いりごま | にんじん こまつな しょうが だ いこん 干し椎茸 たけのこ(水 煮) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 662 Kcal 22.3 g 18.6 g |
| 14 | 水 | (練馬区地場野菜一斉給食:キャベツ) 練馬産キャベツのホイコーローどん わかめスープ ゆうやけゼリー | ○ | 豚肉 木綿豆腐 牛乳 乾燥わか め | 米粒麦 精白米 かたくり粉 上 白糖 ひまわり油 ごま油 白いり ごま | にんじん 青ピーマン にんじん ジュース にんにく しょうが ねぎ キャベツ 玉葱 干し椎茸 たけ のこ(水煮) オレンジジュース | エネルギー たんぱく質 脂質 | 598 Kcal 21.7 g 15.9 g |
| 15 | 木 | ちぐさうどん 野菜のさっぱりあえ だいがくいも | ○ | 豚肉 油揚げ かまぼこ 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳 | うどん 上白糖 さつまいも 水あ め ひまわり油 黒いりごま | にんじん こまつな 干し椎茸 た けのこ(水煮) はくさい きゅうり しょうが | エネルギー たんぱく質 脂質 | 637 Kcal 22.4 g 17.5 g |
| 16 | 金 | はいがまい入りご飯 マーボーどうふ まめわか野菜あえ | ○ | 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(赤 色辛みそ) 大豆 ★牛乳 乾燥 わかめ | はいが精米 精白米 かたくり粉 上白糖 ひまわり油 ごま油 | にら にんじん 玉葱 ねぎ たけ のこ(水煮) 干し椎茸 セロリー にんにく はくさい きゅうり しょう が | エネルギー たんぱく質 脂質 | 624 Kcal 24 g 18.7 g |
| 19 | 月 | ご飯 とりすきに しゅんぎく入り具だくさんみそ汁 | ○ | 鶏肉 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 | 精白米 突きこんにやく 上白糖 じゃがいも ひまわり油 | にんじん しゅんぎく たけのこ (水煮) 玉葱 ごぼう ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 642 Kcal 24 g 17.8 g |
| 20 | 火 | ご飯 いかのチリソース かんとんスープ | ○ | いか 豚肉 木綿豆腐 牛乳 | 精白米 上白糖 かたくり粉 ごま 油 ひまわり油 | にんじん テンゲンツアイ にん にく しょうが ねぎ 干し椎茸 た けのこ(水煮) 玉葱 はくさい | エネルギー たんぱく質 脂質 | 624 Kcal 27.2 g 18.4 g |
| 21 | 水 | ぶどうパン はくさいのクリームに ひよこ豆のサラダ | ○ | 鶏肉 ベーコン ひよこめ 牛乳 調理用牛乳 生クリーム パルメ ザンチーズ | ぶどうパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 ひまわり油 有塩バター | にんじん はくさい 玉葱 キャベ ツ とうもろこし きゅうり | エネルギー たんぱく質 脂質 | 640 Kcal 20.6 g 27 g |
| 22 | 木 | (11月24日は和食の日) 11月24日 さつまいもご飯 さけのもみじ焼き よしの汁 | ○ | しろさけ 米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉 なたと 油揚げ 牛乳 | 精白米 さつまいも 上白糖 か たくり粉 白いりごま マヨネーズ | にんじん こまつな しょうが だ いこん ぶなしめじ ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 628 Kcal 29.5 g 18.8 g |
| 26 | 月 | ナシゴレン ソトアヤム(インドネシアのスープ) くだもの(かき) | ○ | 鶏肉 むきえび 牛乳 | 精白米 ビーフン ひまわり油 | にんじん こまつな にんにく 干 し椎茸 グリンピース セロリー しょうが 玉葱 キャベツ くだもの (かき) | エネルギー たんぱく質 脂質 | 600 Kcal 20.9 g 13.5 g |
| 27 | 火 | 青まめご飯 まさごあげ みぞれ汁 | ○ | 青豆 鶏ひき肉 木綿豆腐 たま ご 鶏肉 牛乳 ひじき | 精白米 かたくり粉 三温糖 こん にやく さといも ひまわり油 | にんじん 玉葱 だいこん えの きたけ ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 611 Kcal 23.5 g 16.4 g |
| 28 | 水 | ごもくあんかけ焼きそば フルーツヨーグルト | ○ | 豚肉 うずら卵 むきえび 牛乳 ヨーグルト | 蒸し中華めん 上白糖 かたくり 粉 粉糖 ひまわり油 ごま油 | にんじん にんにく しょうが 干 し椎茸 たけのこ(水煮) はくさい もやし 玉葱 グリンピース セロ リー バイン缶 もも缶 みかん缶 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 630 Kcal 27.6 g 17.7 g |
| 29 | 木 | ご飯 さばのしお焼き 野菜のレモンじょうゆ和え こんさいのごまみそ汁 | ○ | 塩さば 鶏肉 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 脂質 | 624 Kcal 26.4 g 19 g |
| 30 | 金 | チキンカレーライス ふくじんづけ いとかんてんサラダ | ○ | 鶏肉 牛乳 糸寒天 | 精白米 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 ごま油 | にんじん にんにく しょうが 玉 葱 セロリー 福神漬 キャベツ きゅうり | エネルギー たんぱく質 脂質 | 653 Kcal 19.8 g 18.4 g |

※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 | | | | 亜鉛 | 食塩 |
|-------|-------|-----------|-------|-----|-------|-----|------|------|------|----|-----|-----|----|
| | kcal | g | | | | | | % | mg | mg | g | | |
| 11月平均 | 632 | 24.4 | 27 | 324 | 2.0 | 3.9 | 236 | 0.43 | 0.52 | 25 | 2.9 | 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 | |

～しよくじのあいさつについて～ ありがとうの気持ちも大切に☆

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか? 「いただきます」という言葉には、私たちが生きていくために、他の動物や植物の命をいただいていることから、命をいただきありがとうございますという意味がこめられています。また、「ごちそうさま」には、食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたりして、駆け回っていたいただきありがとうございますという意味がこめられています。食事のあいさつの意味を知り、心をこめてあいさつができるといいですね。



— こんげつのもくひょう —

- 食事のあいさつをきちんとしよう
- 規則正しい食事をしよう