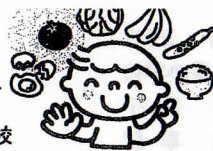


6がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校



おもな食品とはたらき

日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品				黄色の食品		緑の食品		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)
								血や肉を作る		歯や骨を作る		熱や力のもとになる		体の調子を整える			
								タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜				
2	火		○	ゆかりごはん	はるまき	ちゅうかドレッシング サラダ		豚肉・ハム	牛乳	米・春雨・でんぶん 春巻きの皮・小麦粉 上白糖	油・ごま油・白ごま	ゆかり・人参	にんにく・生姜・干し椎茸・竹の子 キャベツ もやし・きゅうり	605	21.2		
3	水		○	きんぴらごはん	とうふでんがく	だいこんの あまずづけ	くだもの	豚肉・豆腐・みそ	牛乳・のり	米・上白糖	油・白ごま	人参	生姜・ごぼう・グリーンピース・大根 果物	608	21.1		
4	木	はのえいせい しゅうかん	○	ガーリックトースト	クリームスープ	かみかみサラダ		鶏肉・いか	牛乳・生クリーム	食パン・小麦粉・上白糖	マーガリン・油・バター	パセリ・人参	にんにく・玉葱・白菜・コーン・大根 クリームコーン・きゅうり	603	19		
5	金	はのえいせい しゅうかん	○	ごはん	じゃがいもの そぼろに	みそドレサラダ	こざかなとだいの あげに	大豆・豚肉・みそ	牛乳・かたくりわし	米・でんぶん・上白糖 じゃが芋	白ごま・油・ごま油	人参・小松菜	生姜・玉葱・グリーンピース・大根 キャベツ	618	20.1		
8	月	はのえいせい しゅうかん	○	ごはん	さけのチャンチャン やき		さわにわん	鮭・みそ・大豆	牛乳・昆布	米・上白糖・しらたき	油・バター	人参・ピーマン 小松菜	キャベツ・玉葱・もやし・えのき 大根・干し椎茸・ごぼう	634	30.2		
9	火	はのえいせい しゅうかん	○	パンパン	ツナのチーズローフ	コールスローサラダ	ミネストローネ	ツナ・たまご・鶏肉	牛乳・チーズ 生クリーム	パンパン・パン粉 じゃが芋・上白糖 マカロニ	油	人参・トマト缶 トマトジュース ピーマン	玉葱・にんにく・キャベツ・コーン	648	28.4		
10	水	はのえいせい しゅうかん	○	シーフードピラフ	タンドリーチキン	カラフルサラダ		ベーコン・海老・いか 鶏肉	牛乳・ヨーグルト	米・上白糖	バター・油	人参・赤ピーマン	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース にんにく・セロリ・きゅうり・キャベツ コーン・もやし	647	29.9		
11	木	にゅうばい こんだて	○	ごはん	いわしのうめに	ぐだくさんみそしる	あじさいゼリー	いわし・油揚げ・みそ 粉ゼラチン	牛乳・昆布・粉寒天	米・上白糖		小松菜・人参	梅干し・キャベツ・大根・玉葱 ぶどうジュース	611	24.2		
12	金		○	ジャージャーめん		にたまご	わかめサラダ	豚肉・みそ・うずら卵	牛乳・わかめ	蒸し中華麺・上白糖 でんぶん	油・白ごま・ごま油 白すりごま	人参	もやし・きゅうり・にんにく・生姜 干し椎茸・竹の子・コーン・ねぎ	652	27.6		
15	月		○	にしよくサンドパン	レンズまめいり ポルシチ	じゃこサラダ		豚肉・レンズ豆	牛乳・生クリーム ちりめんじゃこ・わかめ	食パン・黒砂糖食パン じゃが芋・上白糖	マーガリン・油・白ごま	人参	セロリ・にんにく・玉葱・キャベツ きゅうり・コーン・大根	652	27.2		
16	火		○	ごはん	にくどうふ	やさいのすみそあえ	えだまめ	豚肉・豆腐・みそ	牛乳	米・こんにやく・上白糖 麩	油	人参・小松菜	玉葱・グリーンピース・キャベツ 枝豆・もやし	656	29		
17	水		○	シナモントースト	ポークシチュー		くだもの	豚肉	牛乳・生クリーム	食パン・グラニュー糖 じゃが芋・小麦粉 上白糖・ざらめ	マーガリン・油・バター	人参	にんにく・玉葱・マッシュルーム グリーンピース・果物	667	22.4		
18	木		○	むぎごはん	すぶた		わかめスープ	豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳・わかめ	米・麦・上白糖 でんぶん・じゃが芋	油・白ごま	ピーマン・人参	竹の子・玉葱・干し椎茸・にんにく パインアップル・生姜・ねぎ	665	23.7		
19	金	しょくいくのひ	○	ふかがわめし	むろあじのさんがやき	わふうサラダ	やさしみそしる	あさり・むろあじ・たまご みそ・たら	牛乳・わかめ	米・麦・上白糖 でんぶん	油	みつば・小松菜 人参	生姜・ねぎ・にんにく・キャベツ 玉葱・大根	612	32.9		
22	月	げしこんだて	○	ごもくしょうゆラーメン		ポテたこあげ	くだもの	いか・豚肉・ベーコン たこ・たまご	牛乳	蒸し中華麺・でんぶん じゃが芋・小麦粉	ごま油・油	人参・小松菜	にんにく・生姜・白菜・竹の子・玉葱 果物	606	24.5		
23	火		○	ごはん	いりどうふ	しおこんぶあえ		豆腐・豚肉・たまご	牛乳・昆布	米・こんにやく・上白糖	油	人参・小松菜	竹の子・干し椎茸・キャベツ きゅうり	640	28.6		
24	水		○	ぶたキムチどん		トックスープ	くだもの	豚肉・みそ・鶏肉・豆腐	牛乳	米・麦・上白糖 トック・でんぶん	ごま油・白すりごま	にら・人参・青梗菜	にんにく・生姜・玉葱・ねぎ・もやし キムチ・白菜・キャベツ・果物	659	25.7		
25	木		○	ごはん	さばのぶんかぼし	かわりにびたし	みそしる	鯖文化干し・油揚げ みそ	牛乳	米・こんにやく・上白糖 じゃが芋		小松菜・人参	干し椎茸・キャベツ・大根・玉葱	682	27.1		
26	金	おたんじょうび きゅうちよく	○	ドライカレー		カントリーサラダ		豚肉	牛乳	米・麦・上白糖	バター・油	人参・ピーマン	にんにく・生姜・玉葱・レーズン キャベツ・大根	694	24.1		
29	月		○	わかめごはん	おからコロッケ	うめのりあえ		豚肉・おから・たまご	牛乳・わかめ・のり	米・上白糖・じゃが芋 小麦粉・パン粉	油・ごま油	人参・小松菜	玉葱・キャベツ・練り梅	614	20.5		
30	火	6ねんせい いどうきょうしつ	○	くらざとうパン	さけの マヨネーズやき	バジドレサラダ	バミセリスープ	鮭・みそ・鶏肉	牛乳	黒砂糖パン・上白糖 じゃが芋・パセリ	マヨネーズ・油	小松菜・バジル 人参	生姜・もやし・キャベツ・きゅうり 玉葱・コーン	670	31.3		

※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。
※果物は美生柑、びわ、メロン、小玉すいかを予定しております。
※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学生)

	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
5月分平均	340	25.6	21.2	339	2.4	223	0.45	0.48	31	2.4	4.4
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0

