

1がっ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)	
								赤の食品		黄色の食品		緑の食品			
								血や肉を作る タンパク質	歯や骨を作る ミネラル	熱や力のもとになる 炭水化物	脂質	体の調子を整える 体色の調子を整える			
		緑黄色野菜	淡色野菜			タンパク質 (g)									
8	金	きゅうしょくスタート ななくさこんだて	○	ごはん	まつかぜやき	こうはくなます	ななくさじる	豚肉・豆腐・たまご みそ・鶏肉	牛乳・昆布	米・パン粉・砂糖	白ごま・油	人参・小松菜 みつば	ねぎ・干し椎茸・大根・ゆず・かぶ 白菜	612 26	
12	火		○	ごもくしょうゆラーメン (にたまごつき)		ちゅうかソテー	くだもの	いか・鶏肉・うずら卵 豚肉	牛乳	蒸し中華類・でんぶ	ごま油・油	人参・小松菜・にら 青梗菜	にんにく・生姜・もやし・白菜・玉葱 竹の子・干し椎茸・枝豆・果物	627 27.2	
13	水		○	ごはん	さかなのてりやき	ごまあえ	さつまいものみそしる	魚・油揚げ・みそ	牛乳・わかめ	米・砂糖・でんぶ さつまいも	白すりごま	人参・小松菜	生姜・しめじ・白菜・キャベツ	628 26.2	
14	木	こしょうがっ こんだて	○	ぶたにくとごぼうのまぜごはん		みそドレサラダ	のっぺいじる	おぐらしらたま	豚肉・油揚げ・みそ・鶏肉 小豆	牛乳・昆布	米・里芋・こんにやく 竹輪・でんぶ 白玉・砂糖	油・ごま油	人参・小松菜	ごぼう・枝豆・キャベツ・大根	626 21.8
15	金		○	ゆかりごはん	いかのチリソース	ちゅうかドレッシング サラダ	ローペンタン	いか・ハム・鶏肉	牛乳	米・砂糖・でんぶ	白ごま・油・ごま油	ゆかり・人参 青梗菜	にんにく・玉葱・もやし・きゅうり 生姜・干し椎茸・白菜・ねぎ	617 24.2	
18	月		○	かきあげどん			ぐたくさんみそしる	いか・竹輪・たまご 油揚げ・みそ	牛乳・桜エビ	米・小麦粉・砂糖		人参・みつば 小松菜	玉葱・キャベツ・大根	607 22.8	
19	火		○	うめだいずごはん	じゃがいものそぼろに		おふのすましじる	くだもの	青大豆・豚肉・大豆 豆腐	牛乳・昆布・わかめ	米・餅米・じゃが芋 砂糖・でんぶ・豆麩	油	ゆかり・人参	梅干し・生姜・玉葱・枝豆・えのき 果物	643 24.5
20	水		○	ごはん	ぶりだいこん	ブロッコリーの おかかあえ	ごじる	ぶり・生揚げ・大豆 豆乳・みそ	牛乳	米・砂糖・こんにやく	油	ブロッコリー・人参 小松菜	大根・生姜・ごぼう・ねぎ	659 28.2	
21	木		○	ごはん (のりつくだに)	とうふいりたまごやき	ゆかりあえ	けんちんじる	豚肉・豆腐・たまご 鶏肉・油揚げ	牛乳・のり・ひじき 昆布	米・砂糖・こんにやく 里芋	油	人参・ゆかり 小松菜	干し椎茸・ねぎ・大根・きゅうり ごぼう・玉葱	673 28.8	
22	金		○	まるパン	ミートボールの カレーソースがけ	バジドレサラダ		豚肉・たまご	牛乳	丸パン・パン粉・小麦粉 でんぶ・砂糖	油・バター	人参・バジル	生姜・玉葱・コーン・キャベツ・もやし グリーンピース・きゅうり	665 24.2	
25	月	おたんじょうび きゅうしょく	○	たこのパプリカライス	ポークビーンズ		(おたんじょうびデザート)	まだこ・豚肉・大豆	牛乳	米・じゃが芋・砂糖 小麦粉	油・バター	人参・ピーマン パセリ	玉葱・にんにく	620 24	
26	火	がっこうきゅうしょく しゅうかん	○	ごはん	さけのしおやき	おひたし	みそすいとんじる	鮭・油揚げ・豆腐・みそ	牛乳	米・砂糖・里芋・小麦粉 白玉粉	油	小松菜・人参	もやし・大根・ねぎ・ごぼう・玉葱	616 28.3	
27	水	タイムスリップ こんだて	○	コッペパン	くじらのたつたあげ	ポイルキャベツ	クリームスープ	鮭・鶏肉	牛乳・生クリーム	パン・でんぶ・小麦粉	油・バター	人参・パセリ	生姜・キャベツ・玉葱・白菜・コーン クリームコーン	676 31.5	
28	木		○	ミートソーススパゲティ		カントリーサラダ	くだもの	豚肉・大豆	牛乳・粉チーズ	スパゲティ・麺・砂糖	オリーブ油・油	パセリ・人参	にんにく・生姜・玉葱・キャベツ マッシュルーム・大根・レモン・果物	625 22.5	
29	金		○	カレーライス		じゃこサラダ		豚肉	牛乳・生クリーム ちりめんじゃこ・わかめ	米・麦・じゃが芋 小麦粉・ざらめ・砂糖	油・バター・白ごま	人参	にんにく・生姜・玉葱・チャツネ きゅうり・大根・コーン	663 22.3	

※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。
 ※果物はぼんかん、いよかん、いちご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・中学年)

	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		
1月分平均	637	25.5	19.6	345	2.5	265	0.4	0.54	33	2.6	4.8
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

