

4かつ こんだてひょう

平成28年度
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	おもな食品とばらき						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
								赤の食品		黄色の食品		緑の食品			
								血や肉を作る タンパク質	骨や骨を作る 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 緑黄色野菜 淡色野菜			
7	木	きゅうしよく スタート	○	ソースやきそば	チーズポテト			豚肉・ベーコン	牛乳・あおのり・チーズ	鶏し中華麺・じゃが芋	油・バター	人参・ピーマン パセリ	生薬・にんにく・玉葱・もやし キャベツ	620	22.1
8	金	しんきゅうおいわい こんだて	○	さくらごはん	さかなのこうみやき	おひたし	たけのこのすましじる	魚・油揚げ・豆腐 ゼラチン	牛乳・昆布・わかめ 寒天・乳酸菌飲料	米・餅米・砂糖		小松菜・人参	生薬・ねぎ・もやし・竹の子・いちご	613	28.5
11	月		○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき	かきたまじる	くだもの	豚肉・鶏肉・豆腐 たまご	牛乳・昆布	米・砂糖・でんぷん	油	人参・小松菜	玉葱・もやし・生薬・ねぎ・果物	607	30.1
12	火		○	ごはん	マーボー豆腐	ナムル		豚肉・大豆・みそ・豆腐	牛乳	米・麦・砂糖・でんぷん	油・ごま油・白ごま	人参・にら・小松菜	にんにく・生薬・干し椎茸・竹の子 玉葱・ねぎ・もやし	617	26.7
13	水		○	ぶたにくとごぼうの まぜごはん	さけのおうごんやき	ごまあえ	すましじる	豚肉・油揚げ・魚・みそ 鶏肉・豆腐	牛乳・わかめ・昆布	米・砂糖	油・マヨネーズ 白すりごま	人参・パセリ 小松菜	ごぼう・枝豆・生薬・キャベツ・ねぎ	628	34.1
14	木		○	ゆかりごはん	ちくわのいそべあげ	はるキャベツの おひたし	とんじる	竹輪・たまご・豚肉 みそ・豆腐	牛乳・あおのり・探エビ じゃが芋	米・小麦粉・こんにやく じゃが芋	油	ゆかり・人参 小松菜	キャベツ・もやし・ごぼう・大根 玉葱・ねぎ	692	26.6
15	金	1ねんせい きゅうしよく スタート	○	ツナドック		ABCスープ	りんごゼリー	ツナ・鶏肉・ゼラチン	牛乳・寒天	パン・砂糖 ABCマカロニ	マヨネーズ・油	パセリ・人参 小松菜	玉葱・キャベツ・マッシュルーム コーン・りんご缶・りんごジュース	607	23.8
18	月		○	おやこどん		みそあじ けんちんじる		鶏肉・かまぼこ・たまご 豆腐・みそ	牛乳	米・麦・砂糖・星芋 じゃが芋	油	人参・小松菜	干し椎茸・竹の子・玉葱・ごぼう グリーンピース・大根・ねぎ	624	27.1
19	火		○	ミルクパン	ポテトグラタン	ビーンズサラダ		鶏肉・大豆・ハム	牛乳・生クリーム ビザチーズ	ミルクパン・じゃが芋 小麦粉・砂糖	油	人参・パセリ ブロッコリー	玉葱・マッシュルーム・きゅうり	631	28.3
20	水		○	ごはん	わふうハンバーグ	やさいみそしる		鶏肉・みそ・たまご	牛乳	米・パン粉・砂糖 でんぷん	油	人参・小松菜	生薬・ねぎ・玉葱・干し椎茸・しめじ えのき・大根・キャベツ	638	32.7
21	木	3ねんせい えんそく	○	スパゲティミートソース	バジドレサラダ		くだもの	豚肉	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・パセリ	にんにく・生薬・玉葱・もやし キャベツ・きゅうり・マッシュルーム 果物	679	24.5
22	金	2ねんせい えんそく	○	ごはん	さばのみそに		とうふだんごじる	豚・みそ・鶏肉・豆腐	牛乳・昆布	米・砂糖・でんぷん じゃが芋・白玉粉		人参・小松菜	生薬・ごぼう・白根・大根・玉葱	620	25.7
25	月	4ねんせい えんそく	○	チャーハン	わかめいりサラダ	ワンタンスープ		豚肉・なると・たまご 鶏肉	牛乳・わかめ	米・砂糖・ワンタン皮	油・ごま油・白ごま	人参	干し椎茸・ねぎ・グリーンピース 大根・コーン・生薬・にんにく・白根 玉葱・もやし	611	26.1
26	火	1ねんせい えんそく	○	ごはん	はるやさいのうまに	さつまじる		鶏肉・豚肉・さつま揚げ みそ・豆腐	牛乳・ちりめんじゃこ あおのり	米・じゃが芋・砂糖 こんにやく	白ごま・油	人参	ごぼう・竹の子・干し椎茸・枝豆 玉葱・大根・ねぎ	606	28.4
27	水	おたんじょうび きゅうしよく	○	カレーライス	カントリーサラダ		(おたんじょうびデザート)	豚肉	牛乳	米・麦・小麦粉・砂糖 じゃが芋	油・バター	人参・ダイズマト	生薬・にんにく・玉葱・キャベツ フルーツチャツネ・大根 レモン汁	699	18.1
28	木		○	たけのこごはん	ししゃもの いそべあげ	ゆかりだいこん	ぐだくさんみそしる	鶏肉・油揚げ・みそ	牛乳・ししゃも・あおのり	米・餅米・砂糖・小麦粉	油	ゆかり・小松菜 人参	竹の子・大根・きゅうり・キャベツ 玉葱	674	36.2

※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。
※果物は清美オレンジ・美生柑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		
4月分平均	635	27.4	20.1	357	2.5	243	0.42	0.56	33	2.7	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

