

1がっ 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	おもな食品とはたらき				エネルギー (Kcal)	タンパク質 (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	歯や骨を作る ミネラル	熱や力のもとになる				体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜										
10	火	きゅうしよくスタート	○	ぶたどん		いものこじる	オレンジゼリー	豚肉・豆腐・みそ ゼラチン	牛乳・寒天	米・こんにやく・砂糖 里芋	油	人参・小松菜	生姜・玉葱・干し椎茸・竹の子 ごぼう・ねぎ・オレンジジュース みかん缶	618	24.2
11	水		○	くろまめごはん	まつかぜやき	こうはくなます	おふのすまじる	黒豆・豚肉・豆腐 たまご・みそ	牛乳・昆布・わかめ	米・餅米・砂糖・パン粉 豆鮭	白ごま	人参	ねぎ・干し椎茸・大根・ゆず・えのき	615	27.3
12	木		○	きんぴらごはん	ぶりだいこん		みそしる	豚肉・ぶり・みそ	牛乳・のり・わかめ	米・砂糖・じゃが芋	油・白ごま	人参	生姜・ごぼう・枝豆・大根・キャベツ 玉葱	665	28.5
13	金		○	ごはん	ほんかく マーボー豆腐	にんじんともやしの かふうあえ		豚肉・大豆・豆腐	牛乳	米・砂糖・でんぷん	油・ごま油・白ごま	人参	にんにく・生姜・玉葱・ねぎ・もやし	668	28.1
16	月		○	ゆかりごはん	だいこんの そぼろあんかけ		いしかりじる	鶏肉・大豆・みそ・鮭 豆腐	牛乳	米・砂糖・でんぷん こんにやく・じゃが芋	油	ゆかり・こねぎ・人参 大根・生姜・玉葱・ごぼう・ねぎ	625	28.1	
17	火		○	ごはん	すきやきふうに	やさいのすみそあえ		豚肉・豆腐・みそ	牛乳	米・こんにやく・砂糖	油	人参・小松菜	白菜・玉葱・ねぎ・キャベツ・もやし	650	23.1
18	水		○	ポテトサラダコッペ		ミネストローネ	くだもの	鶏肉	牛乳・チーズ 生クリーム	胚芽パン・じゃが芋 砂糖・マカロニ	マヨネーズ・油	人参・トマト缶 トマトジュース ピーマン	玉葱・にんにく・果物	603	21.3
19	木		○	むぎごはん	いわしのごまあえ	ゆかりだいこん	やさいみそしる	いわし・たまご・みそ	牛乳	米・麦・でんぷん	白ごま	ゆかり・小松菜 人参	生姜・大根・きゅうり・キャベツ・玉葱	682	29.2
20	金	せかいのりょうり ～ロシア～	○	ポークストロガノフ		シチーふう キャベツスープ	くだもの	豚肉	牛乳・ヨーグルト 生クリーム	米・小麦粉・砂糖 じゃが芋・ざらめ	油・バター	赤ピーマン・人参 さやいんげん	にんにく・玉葱・マッシュルーム グリーンピース・キャベツ・果物	668	19.4
23	月	がっこうきゅうしよく しゅうかん	○	ソースやきそば		にくだんごスープ	フルーツヨーグルト	豚肉・鶏肉・豆腐 たまご	牛乳・あおのり ヨーグルト	蒸し中華麺・でんぷん 春雨・砂糖	油	人参・ピーマン 小松菜	生姜・にんにく・玉葱・もやし・白菜 キャベツ・竹の子・干し椎茸・ねぎ みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶	604	24.9
24	火		○	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・玉葱・大根・ねぎ・ごぼう	606	27.7
25	水		○	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・でんぷん・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	677	31.6
26	木	おたんじょうび きゅうしよく	○	スパゲティミートソース	バジドレサラダ		(おたんじょうびデザート)	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・バジル	にんにく・生姜・玉葱・もやし マッシュルーム・キャベツ・きゅうり	626	22.4
27	金		○	カレーライス	カントリーサラダ			豚肉	牛乳	米・麦・小麦粉・砂糖 じゃが芋	油・バター	人参・ダイストマト缶	生姜・にんにく・玉葱・キャベツ フルーツチャツネ・大根・レモン汁	645	16
30	月	5ねんせい しゃかいかけんがく	○	ごはん	ブルコギ		サンラータン	豚肉・鶏肉・豆腐 たまご	牛乳	米・はちみつ・砂糖 でんぷん	油・ごま油・白すりごま	人参・ピーマン にら・青梗菜	にんにく・生姜・玉葱・黄ピーマン もやし・ねぎ・干し椎茸・竹の子	638	22
31	火		○	ごはん	おやこに	にんじんの じゃこいため		鶏肉・たまご	牛乳・ちりめんじゃこ	米・じゃが芋・砂糖 白滝	油・ごま油	人参	玉葱・枝豆	648	25.7

※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。
 ※果物はみかん、りん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	640	25	20.2	349	2.3	231	0.41	0.53	27	2.6	4.5
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

