

3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				
1	水	6ねんせい リクエスト給食	○	チャーハン		ちゅうかドレスシ ンゲ サラダ	ワンタンスープ	焼豚・なると・たまご 鶏肉・ハム	牛乳	米・乾燥ワントン 砂糖	油・ごま油・白ごま	人参・青梗菜	にんにく・生姜・干し椎茸・ねぎ グリーンピース・白菜・玉葱・もやし きゅうり	603	25.8		
2	木	6ねんせい リクエスト給食	○	にしよくあげパン	ポークシチュー	カントリーサラダ		きな粉・豚肉	牛乳・生クリーム	パン・じゃが芋・小麦粉 ざらめ・砂糖	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・キャベツ・大根 レモン汁	675	23.6		
3	金	ひなまつり こんだて	○	ごもくずし	はるやさいの うまに		おふのすましじる	ももゼリー		油揚げ・鶏肉・豆腐 ゼラチン	牛乳・昆布・わかめ 寒天	米・砂糖・こんにやく じゃが芋・豆麩	油・白ごま	人参	干し椎茸・竹の子・かんぴょう 枝豆・ごぼう・えのき・玉葱・黄桃缶	618	24
6	月		○	ごはん	さけの チャンチャンやき	ごまあえ	とうふだんごじる			鮭・みそ・鶏肉・豆腐	牛乳・昆布	米・砂糖・里芋 じゃが芋・白玉粉	油・バター 白すりごま	人参・ピーマン 小松菜・青梗菜	キャベツ・玉葱・もやし・えのき 大根	622	30.1
7	火	6ねんせい リクエスト給食	○	さんしょくどん			やさいのみそしる	くだもの		豚肉・大豆・たまご 味噌	牛乳	米・麦・砂糖	油・白ごま	小松菜・人参 青梗菜	生姜・もやし・大根・キャベツ・玉葱 果物	658	29.8
8	水	せかいのりょうり ～フィリピン～	○	ごはん	アボド	アチャラ	ニラガー			鶏肉・豚肉	牛乳	米・砂糖・じゃが芋		人参・青梗菜 赤ピーマン	にんにく・玉葱・キャベツ・大根	633	25.3
9	木		○	ひじきごはん	わかさぎのからあげ	みそドレサラダ		くだもの		鶏肉・油揚げ・味噌	牛乳・ひじき・わかさぎ	米・こんにやく・砂糖 でんぶん	油・ごま油	人参・小松菜	枝豆・生姜・にんにく・キャベツ 大根・果物	633	23.6
10	金	6ねんせい リクエスト給食	○	ガーリックトースト	クリームシチュー	カラフルサラダ				鶏肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム	食パン・じゃが芋 小麦粉・砂糖	マーガリン・油・バター	パセリ・人参 赤ピーマン	にんにく・玉葱・マッシュルーム キャベツ・枝豆・きゅうり・コーン もやし	632	21.3
13	月		○	ごはん	さごしのこうみやき	わふうサラダ	みそしる			さごし・油揚げ・味噌	牛乳・わかめ	米・砂糖・じゃが芋	油・白ごま	小松菜・人参	生姜・ねぎ・キャベツ・大根・玉葱	623	30
14	火	6ねんせい リクエスト給食	○	ジャージャーめん (にたまごつき)		わかめいりサラダ				豚肉・大豆・味噌 うずら卵	牛乳・わかめ	蒸し中華麺・砂糖 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 玉葱・ねぎ・干し椎茸・竹の子 大根・コーン	676	28.1
15	水		○	ゆうやけごはん	とうふいり たまごやき	うめのりあえ	たけのこの すましじる			豚肉・豆腐・たまご	牛乳・ひじき・のり 昆布・わかめ	米・砂糖	ごま油・白ごま・油	人参・小松菜	玉葱・干し椎茸・ねぎ・キャベツ 練り梅・竹の子	607	26.9
16	木	6ねんせい リクエスト給食 おたんじょうび給食	○	カツカレー		フレンチサラダ		(おたんじょうびデザート)		豚肉	牛乳・生クリーム	米・麦・小麦粉・パン粉 ざらめ・砂糖	油・バター	人参	にんにく・生姜・玉葱・チャツネ グリーンピース・もやし・キャベツ きゅうり	692	21.3
17	金	6ねんせい リクエスト給食	○	ピピンバ			はるさめスープ			豚肉・大豆・油揚げ 鶏肉・豆腐	牛乳	米・麦・砂糖・でんぶん 春雨	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜	にんにく・生姜・ぜんまい・もやし 白菜・キャベツ	640	24.3
21	火		○	ごはん	にくじゃが	ゆかりだいこん		くだもの		豚肉・生揚げ	牛乳	米・こんにやく・じゃが芋 砂糖	油	人参・ゆかり	玉葱・枝豆・大根・きゅうり・果物	618	20.6
22	水		○	おたのしみきゅうしょく													

※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。
 ※果物はネーブル、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		
3月分平均	640	25.7	20.6	348	2.3	265	0.42	0.53	37	2.6	4.9
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

