

# 7かつ 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	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		タンパク質 (g)
								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		
3	月	はんげしよ こんだて	○	ぶたどん	たこボール	みそドレサラダ	くだもの	豚肉・たこ・豆腐・味噌	牛乳	米・麦・こんにやく・砂糖 でんぶん・小麦粉	油・ごま油	人参・葉ねぎ 小松菜	生姜・玉葱・干し椎茸・竹の子・大根 キャベツ・果物	657 22	
4	火		○	ごはん	チンジャオロース	にらたまごスープ		豚肉・鶏肉・たまご	牛乳	米・砂糖・でんぶん じゃが芋	油	ピーマン・人参 にら	生姜・にんにく・玉葱・竹の子	606 26.6	
5	水		○	なつやさいカレー	カントリーサラダ			豚肉	牛乳・生クリーム	米・麦・じゃが芋・砂糖 小麦粉・ざらめ	油・バター	人参・かぼちゃ 赤ピーマン	にんにく・生姜・玉葱・チャツネ なす・枝豆・キャベツ・大根 レモン汁	658 20.1	
6	木		○	ごはん	ごぼういりつくね	うめのりあえ	ぐたくさんみそしる	大豆・鶏肉・たまご 油揚げ・味噌	牛乳・のり・わかめ	米・でんぶん・砂糖	油・ごま油	小松菜・人参	ごぼう・玉葱・生姜・キャベツ・大根 練り梅	625 25.7	
7	金	たなばた こんだて	○	えだめとコーンの ごはん	あじのしおやき	ひじきいりサラダ	たなばた そうめんじる	あじ・豚肉・ゼラチン	牛乳・ひじき・昆布 乳酸菌飲料・寒天	米・砂糖・そうめん・麩	油・ごま油	人参・小松菜	枝豆・コーン・大根・きゅうり・玉葱 みかん缶	606 30.3	
10	月	おたんじょうひ きゅうしよく せかいのりようり ～イタリア～	○	なすとトマトのスパゲティ	バジドレサラダ			豚肉・味噌	牛乳・粉チーズ	スパゲティ麺・砂糖	オリーブ油・油	パセリ・赤唐辛子 トマト・ダイストマト缶 人参・バジル	にんにく・玉葱・なす・もやし きゅうり・キャベツ	625 22.1	
11	火		○	ごはん (のりのつくだに)	あつあげとやさいの にももの	やさいの すみそあえ		豚肉・生揚げ・味噌	牛乳・のり	米・砂糖	油	人参・小松菜	ごぼう・玉葱・大根・キャベツ・もやし	636 23.5	
12	水	先生のふるさとのあじ きだせんせい にいがたけん	○	ごはん	ぶたロースの さいきょうやき	ゆかりだいこん	のっぺいじる	豚肉・味噌・鮭	牛乳・昆布	米・砂糖・こんにやく 竹輪麩・でんぶん 里芋	油	人参・さやいんげん ゆかり	大根・玉葱・きゅうり	665 31.3	
13	木	なかよしはん きゅうしよく	○	じゃがいものそぼろどん		やさいみそしる		豚肉・味噌	牛乳	米・麦・じゃが芋・砂糖 でんぶん	油	人参・小松菜	生姜・玉葱・干し椎茸・グリーンピース 大根・キャベツ	658 24.4	
14	金		○	まるパン	さかなのホイルやき	コールスローサラダ	かぼちゃポタージュ	鮭・ベーコン	牛乳・生クリーム	丸パン・砂糖・小麦粉 じゃが芋	油	人参・かぼちゃ パセリ	レモン汁・コーン・枝豆・キャベツ マッシュルーム・玉葱	634 29.8	
18	火		○	ごはん	ひきにくと はるさめの いために	みそワタンスープ		豚肉・鶏肉・味噌	牛乳	米・普通春雨・砂糖 乾燥ワタ	油・ごま油	人参・青梗菜	生姜・にんにく・玉葱・竹の子・白菜 ねぎ・もやし	627 20	
19	水		○	セルフフィッシュバーガー		トマトスープ	とうもろこし	メルルーサ・たまご 鶏肉	牛乳	パンキンパン・小麦粉 パン粉・砂糖・じゃが芋	油	人参・ピーマン ダイストマト缶 トマト	キャベツ・玉葱・とうもろこし	602 27.3	
20	木	きゅうしよく おわり	○	さんしよくどん		なつやさいみそしる	くだもの	豚肉・味噌・たまご	牛乳	米・麦・砂糖	油・白ごま	小松菜・人参 かぼちゃ いんげん豆	生姜・もやし・冬瓜・果物	660 26.8	

※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。  
 ※果物はプラム・冷凍みかん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		
7月分平均	640	25.7	19.8	323	2.3	289	0.47	0.54	34	2.5	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

