

1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	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 緑黄色野菜 淡色野菜			
9	火	きゅうしょくスタート!	○	カレーピーズドック		マカロニスープ	オレンジゼリー	豚肉・大豆・鶏肉 粉ゼラチン	牛乳・ピザチーズ 粉寒天	パン・砂糖・小麦粉 マカロニ	油	人参・パセリ 小松菜	玉葱・キャベツ・マッシュルーム コーン・オレンジジュース・みかん缶	614 29.2	
10	水	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 味噌・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	609 25.9	
11	木	かがみびらきこんだて	○	ぶたとごぼうのまぜごはん		みそドレサラダ	かきたまじる	鶏肉・豆腐・たまご 小豆	牛乳・昆布	米・砂糖・でんぶん 白玉粉	油・ごま油	人参・小松菜 青梗菜	ごぼう・枝豆・キャベツ・大根・玉葱 ねぎ	648 23.7	
12	金		○	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・味噌	牛乳・わかめ	米・砂糖・でんぶん 薩摩芋	白すりごま	小松菜・人参	生姜・キャベツ・しめじ・白菜	609 25.3	
15	月	こしょうがっこんだて	○	あずきごはん	おでん(にたまご)	うめのりあえ		ささげ・薩摩揚げ 焼き竹輪・がんもどき うずら卵	牛乳・昆布・海苔	米・こんにやく・砂糖 じゃが芋・竹輪麩	黒ごま・ごま油	人参・小松菜	大根・キャベツ・練り梅	606 25.7	
16	火		○	ごはん	わふうきのこハンバーグ		やさしみそしる	鶏肉・味噌・たまご	牛乳	米・パン粉・砂糖 でんぶん	油	人参・小松菜	生姜・ねぎ・玉葱・干し椎茸・しめじ えのき・大根・キャベツ	638 32.7	
17	水		○	パンブキンパン	さかなのマヨネーズやき	こまつなのサラダ	ミネストローネスープ	鮭・味噌・大豆・鶏肉	牛乳・ひじき 生クリーム	パンブキンパン・砂糖 じゃが芋・マカロニ	マヨネーズ・ごま油 油	小松菜・人参 ダイストマト・ピーマン トマトジュース	生姜・玉葱・にんにく	615 31	
18	木		○	ごはん	ジャージャン豆腐	ちゅうかドレッシングサラダ	くだもの	豚肉・味噌・生揚げ ハム	牛乳	米・麦・砂糖・でんぶん	油・白ごま・ごま油	人参	生姜・干し椎茸・竹の子・キャベツ 玉葱・ねぎ・にんにく・枝豆・もやし きゅうり・果物	655 28.4	
19	金	先生ふるさとの味もり先生かがわけん	○	さめきうどん	かきあげ	ツナサラダ		豚肉・油揚げ・たまご ツナ	牛乳・昆布・桜えび	冷凍うどん・薩摩芋 小麦粉・でんぶん・砂糖	油・ごま油	人参・小松菜 ピーマン	干し椎茸・大根・白菜・ねぎ・玉葱 キャベツ・もやし・きゅうり・コーン	660 21.7	
22	月	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・味噌	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	614 28.2	
23	火		○	ミルクパン	くじらのたつたあげ	ポイルキャベツ	クリームスープ	鯨・鶏肉	牛乳・生クリーム	ミルクパン・でんぶん 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 クリームコーン缶	677 31.6	
24	水		○	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 バジル	にんにく・生姜・玉葱 マッシュルーム もやし・キャベツ・きゅうり・果物	657 24.1	
25	木	おたんじょうびきゅうしょく	○	ごぼういりドライカレー		カントリーサラダ	(おたんじょうびデザート)	豚肉	牛乳・ダイスターズ	米・麦・小麦粉・砂糖	油	人参・ピーマン	セロリ・ごぼう・にんにく・生姜・大根 キャベツ・レモン汁・玉葱	630 20.8	
26	金	せかいのりよりり～アメリカ～	○	ホップンジョン	ミートローフ	コールスローサラダ	スプリットピースープ	黒豆・ベーコン・豚肉 たまご・ハム・レンズ豆	牛乳	米・パン粉・じゃが芋 砂糖	バター・油	パセリ・人参 小松菜	玉葱・キャベツ・コーン	695 26.6	
29	月		○	ひじきいりごはん	だいごんのそぼろあんかけ		いしかりじる	豚肉・油揚げ・鶏肉 大豆・味噌・鮭・豆腐	牛乳・ひじき	米・砂糖・でんぶん こんにやく・じゃが芋	油	人参・ねぎ	枝豆・大根・生姜・玉葱・ごぼう ねぎ・果物	650 29.4	
30	火		○	ごはん	チャプチェ		ワンタンスープ	豚肉・鶏肉	牛乳	米・春雨・ワンタン皮	油・ごま油	赤ピーマン・なら 人参	干し椎茸・れんこん・りんご・生姜 にんにく・生姜・白菜・玉葱・もやし ねぎ	608 18.6	
31	水		○	むぎごはん	いわしのごまあげ	やさしいそかあえ	みそしる	いわし・たまご・味噌	牛乳・海苔・昆布 わかめ	米・麦・でんぶん じゃが芋	白ごま・ごま油	小松菜・人参	生姜・キャベツ・大根・玉葱	691 29.7	

※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。
 ※果物はいよかん、いちご、ぼん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		
1月分平均	640	26.6	20.4	356	2.6	248	0.42	0.55	35	2.5	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

