

4かつ こんだてひょう

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	おもな食品とほたらき								
								赤の食品	黄色の食品	緑の食品						
9	月	きゅうしよくスタート	○	ドライカレー		カントリーサラダ		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	体の調子を整える緑黄色野菜	淡色野菜	エネルギー (Kcal)			
10	火	しんきゅうおいわいこんだて	○	さくらごはん	さかなのさいきょうやき	ひじきいりサラダ	たけのこのすましじる	ごうはくゼリー	魚・味噌・豆腐ゼラチン	牛乳・ひじき・昆布わかめ・海苔乳類調味料	米・小麦粉・砂糖	油・ごま油	人参・ピーマン	にんにく・生薑・玉葱・レーズン・キャベツ・大根・しもじり	686 24.1	
11	水		○	ゆかりごはん	ちくわのいそべあげ	おひたし	とんじる		竹筒・たまご・油揚げ	牛乳・あおのり	米・小麦粉・砂糖	油	ゆかり・小松菜	人参	大根・きゅうり・コーン・竹の子・いちご	870 27.6
12	木		○	パインパン	はるやさいのクリームに	ツナサラダ	くだもの		鶏肉・ツナ	牛乳・生クリーム	パイン・リン・じゃが芋	油・白砂糖・ごま油	人参	セロリ・玉葱・キャベツ・コーン	607 22	
13	金		○	ぶたにくとごぼうのまぜごはん	さかなのてりやき	ごまあえ	みそしる		鶏肉・鮭・味噌油揚げ	牛乳	米・砂糖・めんぷん	油・白すりごま	人参・小松菜	人参・しょうり・黒糖	814 32	
16	月	1ねんせいきゅうしよくスタート	○	やきそばパン		ポトフ		りんごゼリー	鶏肉・ゼラチン	牛乳・あおのり・寒天	パン・油・生薑・砂糖	油	人参・ピーマン	生薑・にんにく・玉葱・キャベツ	832 28.7	
17	火		○	おやこどん			みそあじけんちんじる		鶏肉・かまぼこ・たまご	牛乳	米・麦・砂糖・菓子じやが芋	油	人参・小松菜	干し椎茸・竹の子・玉葱・枝豆	823 27.9	
18	水		○	むぎごはん	マーボーどうふ	パン・ハンジーサラダ			鶏肉・大豆・味噌	牛乳	米・麦・砂糖・めんぷん	油・ごま油・ごま	人参・にら	にんにく・生薑・干し椎茸・竹の子	897 28.7	
19	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		バジレサラダ			鶏肉	牛乳・粉チーズ	スパゲティ・砂糖	オリーブ油	パセリ・人参	にんにく・生薑・玉葱・きゅうり	642 23.8	
20	金		○	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・リン・砂糖	油	人参・小松菜	生薑・ねぎ・玉葱・干し椎茸・しめじ	639 32.8	
23	月		○	ごはん	さばのぶんかぼし		みそすいとんじる		鶏肉・文平・鶏肉・豆腐	牛乳	米・玉平・小麦粉	油	人参・小松菜	玉葱・大根・ねぎ・ごぼう	872 25.1	
24	火	3ねんせいえんそく	○	ごはん	すきやきぶうに	みそドレサラダ			鶏肉・豆腐・味噌	牛乳	米・こんにゃく・砂糖	油・ごま油	人参・小松菜	白菜・玉葱・ねぎ・キャベツ・大根	899 25.9	
25	水	1ねんせいえんそく	○	たけのこごはん	ししゃものからあげ	ゆかりだいこん	おふのすましじる		鶏肉・油揚げ・豆腐	牛乳・ししゃも・昆布わかめ	米・精米・砂糖	油	人参・ゆかり	竹の子・大根・きゅうり・えのき	808 30.1	
26	木	4ねんせいえんそく	○	ミルクパン	ポテトグラタン	ピーズサラダ	くだもの		鶏肉・大豆・ハム	牛乳・生クリーム	ミルク・リン・じゃが芋	油	人参・パセリ	玉葱・マッシュルーム・きゅうり	825 27.8	
27	金	2ねんせいえんそく	○	ごはん(ふりかけ)	はるやさいのうまに		さつまじる		鶏肉・豆腐・油揚げ	牛乳・ちりめんじゃこ	米・こんにゃく・砂糖	油	人参・小松菜	ごぼう・竹の子・干し椎茸・枝豆	618 27.9	

※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、ジュースはフルーツ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・中学生)

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		食物繊維 g
					A	B1	B2	C	g	g	
4月分平均	640	27.3	20.7	357	2.5	239	0.43	0.58	34	2.4	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

