

8がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	主な材料とその働き						栄養量	
								1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
24	月	きゅうしょくかいし	○	キーマカレー		パリパリサラダ		豚ひき肉 大豆	★チーズ ★牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 小麦粉 りんご 砂糖 ワントンの皮	米油 ★バター	682	12.6
25	火		○	ぶたどん		ぐだくさんみそしる	グレープゼリー	豚肉 油揚げ みそ ゼラチン	★牛乳 寒天	にんじん なら 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ 大根 えのきたけ キャベツ ぶどうジュース	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油	643	14.1
26	水		○	なすとトマトのスパゲティ		ツナサラダ		ベーコン 豚ひき肉 ★まぐろ缶	★チーズ ★牛乳	パセリ トマト トマト缶 にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ もやし きゅうり コーン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油 ごま油	648	14.7
27	木		○	ごはん・ のりのつくだに	とりとやさいのうまに	ごまあえ		とり肉	のり ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油 白ごま 白すりごま	596	13.2
28	金		○	ちゅうかおこわ	さばのみぞれがけ		むらくもじる	焼き豚 ★さば とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳 わかめ	にんじん	生姜 干しいたけ たけのこ グリーンピース 大根 たまねぎ ねぎ	米 もち米 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	682	17.3
31	月		○	じゃこわかめ ごはん	とうふいりとりつくね		すましじる	鶏ひき肉 大豆 豆腐 いり大豆 きな粉	★ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 ★牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 えのきたけ	米 パン粉 砂糖 片栗粉		630	17.2

※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。
※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。

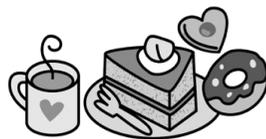


学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
8月分平均	647	14.9	28.8	317	2.0	251	0.38	0.49	24	2.5	4.4
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー(カロリー)のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条



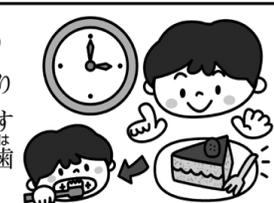
1 食べ過ぎない

食事が食べられなくなりにくいように、自分に合った量を考えましょう。



2 時間を決める

ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。



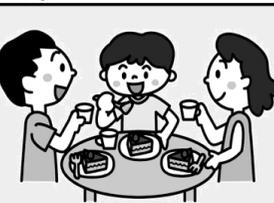
3 食べる量を決める

目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。



4 楽しく食べる

家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。



食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。
●エネルギー
◆脂質 ★食塩相当量

ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g

おやつは食事をつまむものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」