


4がつ こんだてひょう 							主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
練馬区立光が丘四季の香小学校							赤の食品 (おもに体の組織をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子を整える)		黄色の食品 (おもにエネルギーとなる)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	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
7	水	きゅうしよくかいし	○	むぎごはん	しせんどろふ	カリカリじゃこサラダ	くだもの	豚肉 豆腐	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり 大根 くだもの	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	613	15.9
8	木	しんきゅう おいわいこんだて	○	さくらごはん	さわらの さいきょうやき	ごもくきんぴら	とうふだんごじる	さわら みそ 豆腐 さつま揚げ とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ れんこん 大根 たまねぎ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 こんにやく 白玉粉	米油	600	17.7
9	金		○	ごはん	ひじきいりたまごやき	おひたし	じゃがいもの みそしる	豚ひき肉 卵 油揚げ みそ	★牛乳 ひじき わ かめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ もやし ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	米油	621	15.3
12	月	1ねんせい きゅうしよくかい し	○	チキンカレー		ツナサラダ	みかん ミルクゼリー	鶏もも まぐろ缶	★牛乳 アガー	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ ★りんご キャベツ もやし きゅうり コーン みかん缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ご ま油	705	11.6
13	火		○	ぶたにくとじゃこの チャーハン	ジャンボシューマイ	チンゲンサイと もやしのスープ		豚肉 豚ひき肉 豆腐 と り肉 油揚げ	ちりめんじゃこ ★牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 もやし	米 しゅうまいの皮大 麦 片栗粉 春雨	米油 ごま油	667	16.9
14	水		○	あんかけやきそば		あおのり ポテトビーンズ	くだもの	豚肉 ★えび 大豆	★牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ ★くだもの 白 菜 たまねぎ 干しいたけ もやし	中華めん 砂糖 片 栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	674	15.8
15	木		○	むぎごはん	さけのこうみやき	いそかあえ	ちくわぶじる	★鮭 とり肉 油揚げ	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ キャベツ ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 ちくわぶ	米油	605	19.6
16	金		○	ごはん	だいちいり ハンバーグ	だいこんサラダ	ベジタブルスープ	大豆 豚肉 卵 ハム ベーコン	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 大根 きゅうり キャベツ コーン	米 パン粉 砂糖	★バター 米油 白 ごま	676	15.9
19	月	4ねんせい えんそく	○	むぎごはん	こうやどうふの すぶたふう	スーミータン		高野豆腐 とり肉 卵	★牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく たけのこ たまねぎ 干しいたけ コーン ねぎ	米 大麦 じゃが芋 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	702	14.0
20	火	3ねんせい えんそく	○	ごはん	さばのごまみそやき	うめのりあえ	さわにわん	さば みそ	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 練り梅 ごぼう 大根 干しいたけ	米 砂糖 しらたき	白すりごま 白 ごま ごま油	612	15.9
21	水		○	ガーリックライス	おまめのキッシュ	オニオンスープ		ベーコン 豚ひき肉 卵 大豆 レンズ豆 とり肉	★牛乳 ★チーズ ★ 生クリーム	にんじん パセリ ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 コーン	米 麦	★バター 米油	678	15.0
22	木	2ねんせい えんそく	○	ごまごはん	いかのレモン じょうゆかけ	もやしの ピリカラあえ	みそあじ けんちんじる	★いか 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	レモン もやし ねぎ きゅうり ごぼう 大根	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	黒ごま ごま油 白ごま 米油	625	15.2
23	金	1ねんせい えんそく	○	ツナトースト	ミネストローネ	はるきやべつと こまつなのサラダ		まぐろ缶 ベーコン 大豆	★チーズ ★牛乳	ピーマン 小松菜 パセリ トマト缶 にんじん	たまねぎ にんにく コーン セロリー キャベツ	★食パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	米油	622	15.6
26	月		○	むぎごはん	かんこくふう にくじゃが	カリカリあぶらあげサ ラダ	りんごゼリー	豚肉 油揚げ	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 干しいたけ グリンピース もやし ★りんごジュース	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白 ごま	689	13.8
27	火		○	むぎごはん	ぶりのしおやき	やさいのわふう ごまいため	ぐだくさんみそしる	ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 じゃが芋 砂 糖 こんにやく	米油 白ごま	646	17.2
28	水		○	くるごとうパン	ポテトグラタン	レタスのスープ	くだもの	とり肉 ウインナー	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン レタス マッシュルーム くだもの	★黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉	米油	645	14.8
30	金		○	たけのこごはん	わかさぎのからあげ	ごまあえ	おふのすましじる	とり肉 油揚げ 豆腐	★牛乳 ★わかさぎ わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 生姜 キャベツ えのきたけ	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 焼きふ	米油 白ごま 白すりごま	596	16.5

※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。
 ※果物はデコボン、りんご、清美オレンジ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)

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	646	15.6	28.1	2.6	357	100	2.3	289	0.37	0.53	33	4.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

【お知らせとお願い】

新型コロナウイルス感染防止のため、給食時間に限らずこまめな手洗い、うがいを呼びかけます。毎日、汗拭き用とは別に清潔なハンカチを持たせていただきますよう、ご協力をよろしく願いたします。また、給食中は当面の間、換気を十分に行った上で、児童同士が向き合って食べることをやめ、可能なかぎり机の間隔を離して実施していきます。

