

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
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 ジャガ芋 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 ポテトピーズ		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 ジャガ芋	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	こうやとうふの 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 ビーマン 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 ジャガ芋 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 ビーマン 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 ジャガ芋	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 ごまつなのサラダ		まぐろ缶 ベーコン 大豆	★チーズ ★牛乳	ビーマン 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 ジャガ芋 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	★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 ジャガ芋 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 ジャガ芋 砂 糖 ごんにやく	米油 白ごま	646	17.2
28	水		○	くろざとらパン	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 ジャガ芋 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

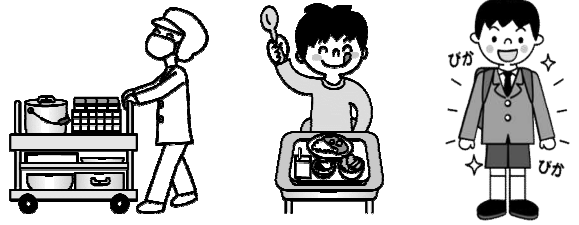


おかずは、新鮮な食材を使用し、手作りを心掛けています。いろいろな調理法（煮る・焼く・揚げる・蒸すなど）でバラエティーに富んだメニューを提供します。食材はできるだけ国産のものを購入し、原則として、生で食べるミニトマトや果物などを除き、すべて加熱調理しています。

牛乳は成分無調整のもので、容量は200ccです。発酵乳がつくこともあります。

デザートには季節の果物のほか、ゼリーやケーキなども提供します。

【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、ご協力をよろしくお願いいたします。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。



主食は、ご飯（米飯）が基本で、白ご飯のほか、麦ご飯、混ぜご飯、赤飯などを提供します。パンや麺の日もあります。

だしは、昆布やカツオ節、鶏がら、豚がらなどからとり、うま味を生かして塩分を控えめにしています。化学調味料は使用しません。

全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施する予定です。お楽しみに！