

| 1がっ こんだてひょう   練馬区立光が丘四季の香小学校 | | | | | | | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養量 | | |
|---|---|--|----|---------------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------------|---|------------------------------|----------------|-----------------|--------------|
| 日 | 曜 | 行事等 | 牛乳 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 添え物 | 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 (%) |
| | | | | | | | | 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 | | |
| 11 | 火 | おせちりょうりと ななくさこんだて | ○ | しんしゅんおこわ | ぶりのてりやき | こうはくなます | ななくさじるふう | 小豆 ぶり とり肉 | ★牛乳 | 金時にんじん にんじん かぶ(葉) せり | 枝豆 生姜 大根 ゆず かぶ | 米 もち米 きび 砂糖 片栗粉 里芋 | | 581 | 18.5 |
| 12 | 水 | | ○ | ガーリックライス | ポテトオムレツ | | ジュリエンスープ | ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆 ★卵 | ★牛乳 | にんじん パセリ | にんにく たまねぎ キャベツ | 米 麦 じゃが芋 砂糖 | ★バター 米油 | 630 | 15.0 |
| 13 | 木 | | ○ | みそラーメン | | にたまご | きりぼしだいこんの ナムル | みそ 豚ひき肉 ★うずら卵 | ★牛乳 | にんじん なら 小松菜 | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 もやし コーン 切干大根 | 中華めん 砂糖 | ごま油 米油 白ごま | 592 | 16.6 |
| 14 | 金 | | ○ | むぎごはん | あつあげのカレーに | おひたし | くだもの | 厚揚げ 豚ひき肉 油揚げ | ★牛乳 | にんじん 小松菜 さやいんげん | にんにく 生姜 たまねぎ もやし くだもの | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 米油 | 636 | 17.0 |
| 17 | 月 | | ○ | ごはん | にくじゃが | わふうサラダ | のりのつくだに | 豚肉 | のり ★牛乳 わかめ | にんじん さやいんげん | たまねぎ 干しいたけ キャベツ 大根 きゅうり | 米 砂糖 じゃが芋 しらたき 油麩 | 米油 白ごま | 616 | 14.6 |
| 18 | 火 | | ○ | むぎごはん | さばのこうみやき | やさいのごますあえ | なまあげとこんさいの みそしる | さば 厚揚げ みそ | ★牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | 生姜 ねぎ もやし ごぼう 大根 | 米 麦 砂糖 | ごま 白すりごま | 579 | 18.6 |
| 19 | 水 | | ○ | まめいりハッシュドポーク | | ツナサラダ | くだもの | 豚肉 レンズ豆 まぐろ缶 大豆 | ★クリーム ★牛乳 | にんじん トマトピューレ | にんにく 生姜 クリンピース コーン セロリー たまねぎ もやし きゅうり マッシュルームキャベツ くだもの 生姜 ねぎ ごぼう | 米 麦 ざらめ 小麦粉 砂糖 | 米油 ★バター ごま油 | 674 | 13.0 |
| 20 | 木 | | ○ | ごはん | とりにくの やくみソースかけ | やさいきんぴら | ごもくじる | とり肉 ★竹輪 油揚げ | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | れんこん 大根 えのきたけ | 米 砂糖 | 白ごま ごま油 | 566 | 17.5 |
| 21 | 金 | | ○ | むぎごはん | しせんで豆腐 | カリカリじゃこサラダ | みかんミルクゼリー | 豚肉 豆腐 | ★牛乳 ちりめんじゃこ アガー | にんじん チンゲンサイ | にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 干しいたけ きゅうり 大根 みかん缶 | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 | 619 | 16.7 |
| 24 | 月 | きゅうしよくしゅうかん はじまり にほんではじめての きゅうしよく | ○ | むぎごはん | さけのしおやき | のざわなづけいため | みそすいとんじる | ★鮭 豆腐 みそ | ★牛乳 | 野沢菜 にんじん 小松菜 | ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ | 米 大麦 里芋 小麦粉 白玉粉 | ごま油 米油 | 558 | 19.2 |
| 25 | 火 | せかいのりょうり インドりょうり | ○ | ナン | キーマカレー | サモサ | まめとやさいのサラダ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 | ★牛乳 ★チーズ | ほうれん草 トマトピューレ にんじん ピーマン | にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり れんこん 枝豆 | ★ナン 小麦粉 じゃが芋 ぎょうざの皮 砂糖 | 米油 | 643 | 18.0 |
| 26 | 水 | Bookきゅうしよく | ○ | スパゲッティミートビーンズ | | カントリーサラダ | スイートポテト | 豚肉 レンズ豆 大豆★卵 | ★チーズ ★牛乳 ★生クリーム | にんじん トマト缶 トマトピューレ | にんにく セロリー たまねぎ キャベツ 大根 マッシュルーム レモン | スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつま芋 | 米油 ★バター | 622 | 16.8 |
| 27 | 木 | えひめけんの きょうどりょうり | ○ | おもぶりがはん | きびなごのからあげ | きりぼしだいこんの いために | かきたまじる | 竹輪 さつま揚げ とり肉 豆腐 ★卵 | 刻み昆布 ★牛乳 ★きびなご | にんじん 小松菜 さやいんげん | ごぼう 生姜 切干大根 たまねぎ ねぎ | 米 里芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 | 米油 | 562 | 18.6 |
| 28 | 金 | きゅうしよくしゅうかん さいしゅうび しょうわの きゅうしよく | ○ | コッペパン | くじらのたつたあげ | ポイルキャベツ | クリームスープ | くじら肉 とり肉 | ★牛乳 ★生クリーム | にんじん | 生姜 キャベツ たまねぎ コーン | ★コッペパン 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 | 米油 ★バター | 639 | 18.7 |
| 31 | 月 | | ○ | ケチャップライス | しろみざかなの パセリパンこやき | ブロッコリーサラダ | ベジタブルスープ | ホキ ★卵 とり肉 | ★牛乳 ★チーズ | トマトジュース にんじん パセリ粉 ブロッコリー 小松菜 | たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン | 米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 | ★バター 米油 | 573 | 19.3 |

※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。
 ※果物はぼんかん、りんご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)

| 1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 | 606 | 17.1 | 30.4 | 2.5 | 344 | 93 | 2.4 | 239 | 0.29 | 0.47 | 15 | 6.2 |

