

4がつ こんだてひょう(訂正版)							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	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	(kcal)	(%)
11	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		鶏もも まくろ缶	★牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ ★りんご 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン	米 大麦 ジャが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ごま油	607	12.7
12	火		○	むぎごはん	ぶたにくとやさいの しょうがいため	やさいとあぶらあげの みそしる		豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キャベツ もやし 大根 ねぎ 生姜 たまねぎ	米 麦 ジャが芋	米油	580	16.4
13	水		○	ハニートースト	クリームに	パリパリサラダ		とり肉	★牛乳 ★生クリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく セロリー	★食パン はちみつ じゃが芋 小麦粉 ワンタンの皮 砂糖	★マーガリン 米油★バター	568	14.4
14	木		○	チキンライス		ジャーマンポテト	たまごとやさいの スープ	とり肉 ベーコン ★卵	★牛乳	にんじん パセリ粉 小松菜	マッシュルーム グリーンピース たまねぎ	米 麦 ジャが芋 片栗粉	米油 ★バター	577	13.9
15	金		○	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		豚肉 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	グリーンピース キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 もやし	米 大麦 ジャが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ごま	593	16.0
18	月		○	スパイシーピラフ	ポテトオムレツ	ジュリエンスープ		豚ひき肉 レンズ豆 ★卵 ベーコン	★牛乳	にんじん	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	米 麦 ジャが芋 砂糖	★バター 米油	609	15.1
19	火		○	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	たけのこ たまねぎ にんにく 生姜 干しいたけ もやし 白菜 ★くだもの	中華めん 砂糖 片 栗粉 ジャが芋	米油 ごま油	639	16.8
20	水		○	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	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ 大根	米 パン粉 砂糖	★バター 米油 白ごま	620	17.2
21	木	1ねんせい えんそく	○	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	560	21.1
22	金		○	わかめごはん	あつあげとやさいの にもの	やさいのすみそあえ		豚肉 厚揚げ みそ	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ 大根 キャベツ もやし	米 砂糖	米油	598	16.3
25	月		○	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	きゅうり ごぼう 大根 ねぎ レモン もやし	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま 米油	567	16.6
26	火		○	スパゲッティミートビーンズ		ブロッコリーサラダ	ミルクゼリー	豚肉 大豆 レンズ豆 ハム	★チーズ ★牛乳 アガー	トマトピューレ トマト缶 ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく セロリー マッシュルーム キャベツ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	米油	580	19.2
27	水	しゅんのごはん	○	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 片栗粉 小麦粉 砂糖 焼きふ	米油 白ごま 白すりごま	564	17.5
28	木		○	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	干しいたけ もやし ねぎ たまねぎ	米 砂糖 ジャが芋	米油	568	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)

4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	585	16.6	29.5	2.4	342	91	2.3	228	0.29	0.43	16	7.1

【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たします。また、給食中は当面の間、換気を十分にを行った上で、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。



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。

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!