

12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	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)	(%)
1	木		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		きりぼしときゅうりのごますあえ	くだもの	豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たけのこ たまねぎ しめじ 切干大根 キャベツ きゅうり★くだもの	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	582	15.7
2	金	あおもりけんのきょうどりようり	○	ごはん	さばのごまみそやき	いそかあえ	せんべいじる	★さば みそ とり肉 油揚げ	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 南部せんべい	白すりごま 白ごま 米油	599	18.3
5	月	ねりまだいこん いっせいきゅうしよく	○	むぎごはん	マーボーだいこん	はるさめサラダ	オレンジゼリー	豚ひき肉 みそ ハム	★牛乳 アガー	にんじん 大根(葉)	生姜 干しいたけ もやし たまねぎ にんにく きゅうり ねぎ 大根 オレンジジュース	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	587	14.3
6	火		○	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
7	水		○	にしよくあげパン	だいちりりカレースープ	ツナサラダ	ミニトマト	きな粉 とり肉 大豆 ★まぐろ缶	★牛乳	にんじん ミニトマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	★ミルクパン 砂糖 じゃが芋	米油	557	14.9
8	木		○	ごはん ・ひじきふりかけ	あつあげとやさいのにも	やさいのごまみそあえ		★かつお節 豚肉 厚揚げ みそ	ひじき ★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 大根 もやし	米 砂糖	米油 白ごま	587	16.2
9	金		○	だいちりりちやめし	おでん	ちくさあえ	くだもの	大豆 ★さつま揚げ ★つみれ★がんもどき ★竹輪 ★うずら卵	★牛乳 昆布	小松菜 にんじん	大根 キャベツ もやし えのきたけ ★くだもの	米 こんにやく 砂糖 里芋 ちくわぶ	ごま油	594	17.0
12	月		○	キムチチャーハン	はるまき		やさいスープ	豚肉 ★卵 とり肉	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 キムチ ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 白菜 コーン	米 麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油	601	14.6
13	火	しゅんの7ごはん	○	さといもごはん	ぎせいどうふ	やさいのおかかあえ	さわにわん	とり肉 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 ★かつお節 豚肉	★牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草 小松菜	干しいたけ キャベツ ごぼう 大根	米 もち米 里芋 砂糖 しらたき	米油	589	19.7
14	水	やまなしけんのきょうどりようり	○	ほうとうふううどん	ちくわのいそべあげ		くだもの	豚肉 油揚げ みそ ★竹輪	★牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ 小松菜	大根 白菜 ねぎ くだもの	うどん 小麦粉	米油	636	16.5
15	木		○	ごはん	さかなのこがねやき	やさいのごまいため	とんじる	★メルルーサ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 もやし ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	★マヨネーズ 米油 白ごま	557	19.6
16	金	しゅんのカレー	○	ふゆやさいのカレー		コーンサラダ	くだもの	豚肉 レンズ豆	★牛乳	にんじん トマト缶 ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ セロリー 大根 キャベツ コーン★くだもの	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター	655	12.7
19	月		○	わかめごはん	にくじゃが	わふうサラダ	くだもの	豚肉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	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 コーン くだもの	米 じゃが芋 しらたき 砂糖 油麩	米油 白ごま	621	14.2
20	火		○	こぎつねごはん	やしししゃも	やさいのすみそあえ	じゃがいものみそしる	とり肉 油揚げ みそ	★牛乳 ★ししゃも わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	604	17.2
21	水		○	シナモントースト	はくさいのクリームに	はなやさいのサラダ		とり肉	★牛乳 ★チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム 白菜 カリフラワー	★食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	★マーガリン 米油 ★バター	560	15.6
22	木	とうじこんだて	○	むぎごはん	さけのゆずみそやき	こまつなのおひたし	かぼちゃすいとん	★紅鮭 みそ 豚肉	★牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	生姜 ゆず えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	米油	591	19.0
23	金	ふゆやすみまへのおたのしみきゅうしよく	○	スパイシーピラフ	てりやきチキン		イタリアンスープ	とり肉 ベーコン ★卵	★牛乳 ★チーズ アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン にんにく 生姜 ぶどうジュース	米 麦 砂糖 ざらめ 片栗粉 じゃが芋 パン粉	★バター 米油	624	16.1

※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、みかん、はれひめ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	595	16.4	30.2	2.7	343	95	2.3	259	0.27	0.45	18	5.8