

1がっ 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	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	水	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	木		○	ごはん	じゃがいものカレーに	こまつなのツナあえ	くだもの	豚肉 まぐろ缶	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 キャベツ くだもの	米 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油 ごま油	582	14.7	
13	金		○	あおだいずごはん	ししゃものみりんやき	やさいのすみそあえ ちくわぶじる		大豆 みそ とり肉 油揚げ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 ちくわぶ	米油	606	17.6	
16	月		○	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	568	16.5	
17	火		○	ホイコーローどん			わかめスープ	りんごゼリー	豚肉 みそ 豆腐	★牛乳 わかめ アガー	にんじん ピーマン	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ りんごジュース	米 麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	627	14.2
18	水		○	ごはん	さばのぶなかぼし	ごもくきんぴら	とうふだんごじる		★さば とり肉 ★さつま揚げ 豆腐	★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 こんにやく 砂糖 白玉粉	米油	615	16.3
19	木		○	ごもくにうどん			みそドレサラダ	だいがくいも	豚肉 油揚げ ★かまぼこ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ 大根	うどん さつま芋 砂糖 みずあめ	米油 黒ごま ごま油	638	14.1
20	金		○	むぎごはん	いかのチリソース	もやしのピリカラあえ	かんとんスープ		★いか 豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ もやし きゅうり たけのこ きくらげ 白菜 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま 米油	607	17.9
23	月		○	ガーリックライス	ポテトオムレツ		ジュリエンスープ	くだもの	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 くだもの	米 麦 じゃが芋 砂糖	★バター 米油	642	15.0
24	火	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	水	Bookきゅうしよく ねりまさんになんじん こんだて	○	キャラットライス	チキンソテー	ブロッコリーサラダ	ベジタブルスープ		とり肉 ベーコン	★牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	★りんご キャベツ たまねぎ コーン	米 砂糖	米油	553	16.3
26	木	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	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	631	18.3	
27	金	やまがたけんの きょうどりょうり (わぎゅうこんだて)	○	むぎごはん	いもに	じゃこいりおひたし	くだもの		牛肉	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 もやし ★くだもの	米 麦 こんにやく 里芋 砂糖	米油	659	12.9
30	月	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	626	19.0
31	火		○	むぎごはん	しせんどうふ	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 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	580	16.8

※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。
 ※果物はみかん、いちご、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)

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	605	16.4	31.0	2.5	335	89	2.3	222	0.28	0.46	19	5.7

