



2がつ 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		
1	水		○	あんかけやきそば	あおのり ポテトビーンズ	ゆかりだいこん		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 干しいたけ たけのこ たまねぎ もやし 白菜 大根 きゅうり	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	579	17.9
2	木		○	ちゅうかおこわ	ジャンボしゅうまい	ごもくさつぱりスープ	くだもの	焼き豚 豚ひき肉 鶏ひき肉 とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 干しいたけ たけのこ グリーンピース キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく もやし くだもの	米 もち米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	597	18.0
3	金	せつぶんこんだて 6年生リクエスト きゅうしよく	○	いわしのかばやきどん	☆きなこまめ	ぐたくさんみそしる		★いわし いり大豆 きな粉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ キャベツ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 白ごま	634	16.3
6	月	6年生リクエスト きゅうしよく	○	チキンカレー	☆ツナサラダ		くだもの	鶏もも まぐろ缶	★牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン ★くだもの	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ごま	631	12.2
7	火		○	ごはん	さばのごまみそやき	いそかあえ	いもだんごじる	★さば みそ とり肉	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	白すりごま 白ごま	609	18.0
8	水	ふくおかけんの きょうどりょうり	○	ぶたバラたかなごはん	ちくぜんに(がめに)	キャベツの じゃこいため	くだもの	豚肉 とり肉 大豆 ★さつま揚げ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん 高菜漬 さやいんげん	ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ もやし くだもの	米 麦 こんにやく 里芋 砂糖	米油	644	16.2
9	木	こめこのパン	○	こめこのコッペパン	Tandrierチキン	ジャーマンポテト	いんげんまめと やさいのスープ	とり肉 ベーコン 豚肉 いんげん豆	★牛乳 ★ヨーグルト	パセリ粉 にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく セロリー 生姜 キャベツ	★米粉パン じゃが芋	米油 ★バター	570	22.5
10	金		○	こぎつねずし	いかのいちみやき	やさいのおかかあえ	ぐたくさんすましじる	油揚げ ★いか 豆腐 かつお節 豚肉	★牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	干しいたけ かんひょう 大根 にんにく 生姜 ねぎ りんご キャベツ きゅうり ごぼう	米 大麦 砂糖	白ごま ごま油 米油	583	19.9
13	月		○	ごはん	さけのさいきょうやき	ごまあえ	かきたまじる	★紅鮭 みそ 豆腐 とり肉★卵	★牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま 白すりごま	564	20.8
14	火	こくさんこむぎパン 6年生リクエスト きゅうしよく	○	ガーリックトースト	とりとブロッコリーの クリームに	☆パリパリサラダ	くだもの	とり肉	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム	パセリ にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり くだもの	★国内産小麦粉パン じゃが芋 小麦粉 ワントンの皮 砂糖	★マーガリン 米油★バター	594	15.2
15	水		○	ごはん のりのつくだに	にくじゃが	わふうサラダ		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	605	14.7
16	木		○	ごはん	さかなのあずまに	こまつなのおひたし	さわにわん	★かじき 豚肉	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 えのきたけ ごぼう 大根 干しいたけ	米 でん粉 砂糖 しらたき	米油	592	16.7
17	金		○	カレーマールーどうふどん	カリカリじゃこサラダ	ミニトマト		豚ひき肉 豆腐	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん いら ミニトマト	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり 大根 ねぎ 生姜 干し芋 たくあん	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	584	16.9
20	月		○	キムタクごはん	あつあげと やさいのにも	やさいのすみそあえ	くだもの	豚肉 厚揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 大根 キャベツ もやし くだもの	米 麦 砂糖	ごま油 米油	594	16.4
21	火	6年生リクエスト きゅうしよく	○	☆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 いら 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	543	16.9
22	水		○	ごはん	ぎせいどうふ	やさいのおかかあえ	のっぺいじる	鶏ひき肉 豆腐 かつお節 豚肉 油揚げ ★卵	★牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜	干しいたけ キャベツ 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉	米油	598	18.5
24	金	わぎゅうこんだて	○	サイコロステーキライス	グリーンサラダ	ベジタブルスープ	オレンジゼリー	牛肉 ベーコン	★牛乳 アガー	パセリ粉 小松菜 にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ もやし たまねぎ コーン オレンジジュース	米 麦 砂糖	★バター 米油	689	11.7
27	月	ながのけんの きょうどりょうり	○	のざわなごはん	わかさぎのからあげ	いとかんてんサラダ	とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	★ちりめんじゃこ ★牛乳 ★わかさぎ 寒天 わかめ	野沢菜 にんじん	生姜 キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま油 米油	563	16.6
28	火		○	ガーリックライス	おまめのキャッシュ	オニオンスープ	くだもの	ベーコン 豚ひき肉 ★卵 大豆 とり肉 レンズ豆	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 コーン くだもの	米 麦	★バター 米油	654	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。
 ※果物はいちご、りんご、ポンカン、かんべい、デコボン、きよみ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。
 ※☆の付いている献立は、6年生のリクエストです。

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学生)

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	
平均値	601	16.8	31.5	2.6	351	94	2.3	235	0.27	0.44	21	6.3

