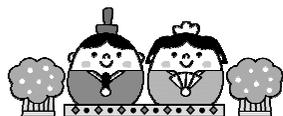


3がつ こんだてひょう 							練馬区立光が丘四季の香小学校						主な材料とその働き		栄養量	
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
								1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	水	6年生リクエスト きゅうしょく	○	☆にしよくあげパン	とりにくのポトフ	みそドレサラダ	ミニトマト	きな粉 とり肉 ウイナー みそ	★牛乳	にんじん 小松菜 ミニトマト	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 大根	★ミルクパン 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	609	15.0	
2	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 たまねぎ たけのこ しめじ 切干大根 キャベツ きゅうり ★くだもの	米 麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	582	15.7	
3	金	もののせつこんだて	○	ちらしずし	ぎんだらのさいきょうやき		すましじる	とり肉 油揚げ ★卵 ★銀だら みそ ★かまぼこ 豆腐	★牛乳 わかめ アガー	にんじん さやいんげん 水菜	れんこん 干ししいたけ かんぴょう えのきたけ たけのこ ★桃ジュース ★桃缶 にんにく 生姜 キムチ ねぎ	米 砂糖	米油	659	16.1	
6	月		○	キムチチャーハン	ぼうぎょうざ		ワンタンスープ	豚肉 ★卵 豚ひき肉 大豆 とり肉	★牛乳	にんじん なら	干ししいたけ キャベツ 白菜 もやし くだもの キャベツ たまねぎ	米 麦 ぎょうざの皮 ウエーブワタン	米油 ごま油	585	16.3	
7	火	わぎゅうこんだて	○	むぎごはん	キャベツいり わぎゅうメンチカツ	からしあえ	かぶのわふうじる	牛ミンチ ★卵 とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 白菜 かぶ しめじ	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖	米油	670	16.2	
8	水	えひめけんの きょうどりょうり	○	おもぶりがはん	ふくさたまご		とんじる(むぎみそ)	★竹輪 鶏ひき肉 ★卵 豚肉 豆腐 麦みそ みそ	刻み昆布 ★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 干ししいたけ 大根 ねぎ くだもの	米 里芋 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	590	17.9	
9	木	そつぎょう・しんきゅう おいわいケーキ 6年生リクエスト きゅうしょく	○	☆ねりますパケティ		ブロッコリーサラダ	ブルーベリーケーキ	まぐろ缶 ハム ★卵	★牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ 大根 レモン キャベツ ブルーベリー	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 ★バター	690	15.8	
10	金		○	うめひじきごはん	ししゃものみりんやき	やさいのすみそあえ	のっぺいじる	みそ 豚肉 油揚げ	ひじき ★ちりめんじゃこ ★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	かりかり梅刻み 枝豆 キャベツ もやし 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉	白ごま 米油	569	19.1	
13	月		○	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	くだもの	豚肉 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 干ししいたけ グリンピース もやし キャベツ くだもの	米 じゃが芋 しらたき 砂糖	米油 ごま油 白ごま	623	15.4	
14	火	6年生リクエスト きゅうしょく	○	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 寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ コーン にんにく 生姜 みかん缶 ★パインアップル缶	米 麦 砂糖 ざらめ 片栗粉 じゃが芋 パン粉 ジュース	★バター 米油	643	15.6	
15	水		○	ごはん	さけの バターじょうゆやき	やさいきんぴら	ぐだくさんみそじる	★鮭 ★竹輪 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 大根 えのきたけ キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	★バター ごま油	560	19.2	
16	木	6年生のかんがえた 四季の香小 オリジナルカレー	○	ハンバーグカレー		キャロット ドレッシングサラダ		とり肉 大豆 豚ひき肉★卵	★牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	米油 ★バター	680	14.5	
17	金		○	ごもくにくうどん		みそポテト	だいこんの あますづけ	豚肉 油揚げ みそ ★かまぼこ ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ 大根	うどん じゃが芋 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油	569	16.0	
20	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	みそけんちんじる	★いか 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	レモン もやし きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごま油 ごま 米油	567	16.6	
22	水	そつぎょう・しんきゅう おいわいこんだて	○	せきはん	とりのからあげ エビフライ	うめのりあえ	おいわいすましじる	小豆 とり肉 ★えび ★卵 ★なると 豆腐	★牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん みつば	生姜 キャベツ 練り梅 たけのこ えのきたけ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖 焼きふ	黒ごま ごま油	674	22.1	

※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、いちご、せとか、デコボン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 (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	618	16.8	29.8	2.6	342	97	2.3	278	0.27	0.44	20	6.6

