

4がつ こんだてひょう		行事等		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		
				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						
7	金	きゅうしょくかいし	○	ぶたどん		ぐだくさんみそしる		豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ 大根 えのきたけ キャベツ	米 大麦 しらたき 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油	581	15.5	
10	月	しんきゅう おいらいこんだて	○	さくらごはん	さわらの さいきょうやき	ごもくきんぴら	ちくわぶじる	★さわら みそ とり肉 ★さつま揚げ 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ れんこん 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにやく ちくわぶ	米油	608	19.0	
11	火	1ねんせい きゅうしょくかいし	○	ドライカレー		ツナサラダ		豚ひき肉 大豆 ★まぐろ缶	★牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	569	14.8	
12	水		○	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	生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ もやし 大根	米 麦 じゃが芋	米油	580	16.4	
13	木		○	シュガートースト	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	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	★食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ワンタンの皮	★マーガリン 米油 ★バター	615	13.1	
14	金		○	わかめごはん	あつあげとやさいの にももの	やさいのすみそあえ		豚肉 厚揚げ みそ	炊き込みわかめの菜 ★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	
17	月		○	むぎごはん	おやこに	いそかあえ		オレンジゼリー	とり肉 ★卵	★牛乳 のり アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース キャベツ オレンジジュース	米 大麦 じゃが芋 砂糖	米油	596	15.0
18	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	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 ★くだもの	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	595	17.1	
19	水		○	むぎごはん	マーボーどうふ	はるさめサラダ		豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ キャベツ もやし コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	596	16.8	
20	木		○	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	
21	金	1ねんせい えんそく	○	むぎごはん	さけの バターしょうゆやき	もやしとこまつなの しょうがいため	しんたまねぎの みそしる	★鮭 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 もやし 大根 たまねぎ 干しいたけ えのきたけ	米 大麦 じゃが芋	★バター 米油	555	19.5	
24	月		○	まめいりハッシュドポーク		こまつなのツナあえ		豚肉 大豆 レンズ豆 ★まぐろ缶	★クリーム ★牛乳	にんじん 小松菜 トマトピューレ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース 生姜	米 大麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ごま油	620	14.1	
25	火		○	ごはん	ぶりのしおやき	やさいの すみそあえ	いもだんごじる	★ぶり みそ とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油	598	18.3	
26	水		○	くろざとうパン	ポテトグラタン	ベジタブルスープ	くだもの	とり肉 ベーコン	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン くだもの	★黒砂糖/パン じゃが芋 小麦粉	米油	591	16.5	
27	木	2ねんせい えんそく	○	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	
28	金	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 砂糖 片栗粉 小麦粉 焼きふ	米油 白ごま 白すりごま	564	17.5	

※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、みしよかん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	590	16.3	30.6	2.4	347	88	2.3	236	0.28	0.44	18	7.0

【お知らせとお願い】
 給食時間に限らずごまめな手洗いを呼びかけます。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いたします。



給食当番の衛生手洗

髪の毛が出ないように帽子をかぶる

髪が長い人は結びましょう

マスクで鼻と口をおおう

手はせっけんできれいに洗う

爪は短く切っておきましょう

清潔な白衣(エプロン)を身につける

清潔なハンカチを用意する

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。