


| 6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 | | | | |
| 3 | 月 | 6ねんせい いどうきょうしつ | ○ | キャロットライスえびクリームソースかけ | | きりぼしだいこんの サラダ | | 鶏肉 むきえび | ★牛乳 | にんじん | にんにく 玉ねぎ グリンピース きゃべつ ホールコーン きりぼし大根 きゅうり | 米 小麦粉 砂糖 | 米油 ★バター | 626 | 12.3 | | |
| 4 | 火 | むしばよぼうデー かみかみこんだて | ○ | だいずいり とりごぼうごはん | ししゃもの なんぶやき | | おふのすましじる | 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 | ★牛乳 ★ししゃも わかめ | にんじん | ごぼう 干しいたけ えのき | 米 もち米 小麦粉 砂糖 麩 | 米油 ごま | 569 | 17.6 | | |
| 5 | 水 | かみかみこんだて | ○ | かみかみかきあげどん | | きゅうりの ぴりからづけ | ぐだくさんみそしる | ★いか 大豆 油揚げ みそ | ★牛乳 ひじき | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根 えのき きゃべつ | 米 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも | 米油 ごま油 | 596 | 15.2 | | |
| 6 | 木 | | ○ | フレンチトースト | とりにくのポトフ | キャロットドレッシング サラダ | | 卵 鶏肉 ウインナー | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ ホールコーン | ★食パン 砂糖 じゃがいも | 米油 ★バター | 535 | 16.9 | | |
| 7 | 金 | | ○ | むぎごはん | さばのこうみやき | だいずもやしの ナムル | むらくもじる | ★さば 鶏肉 卵 豆腐 | ★牛乳 | にんじん | しょうが ねぎ 大豆もやし きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま | 583 | 20.0 | | |
| 10 | 月 | にゅうばい こんだて | ○ | むぎごはん | いわしの ぴりからソース | うめのりあえ | みそしる | ★いわし みそ | ★牛乳 わかめのり | 小松菜 にんじん | しょうが にんにく ねぎ きゃべつ たまねぎ 大根 | 米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも | 米油 ごま油 | 572 | 17.1 | | |
| 11 | 火 | | ○ | ターメリックライス | ポークストロガノフ | フレンチサラダ | | 豚肉 | ★牛乳 ★生クリーム | にんじん | にんにく しょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり マッシュルーム 缶 グリンピース ホールコーン | 米 麦 砂糖 小麦粉 | 米油 ★バター | 598 | 12.4 | | |
| 12 | 水 | ねりまきゃべつ しょうこんだて | ○ | ねりまきゃべつのホイコーローどん | | | ちゅうかふう コーンスープ | 豚肉 みそ 鶏肉 卵 | ★牛乳 | にんじん ビーマン 青梗菜 | しょうが にんにく きゃべつ 玉ねぎ 白菜 たけのこ ホールコーン クリームコーン | 米 麦 片栗粉 | 米油 ごま油 | 636 | 14.5 | | |
| 13 | 木 | | ○ | ねりまスパゲティ | | かいそうじゃこ サラダ | くだもの | ★ツナ | ★牛乳のり ★じゃこ わかめ | にんじん | 大根 レモン もやし きゅうり メロン | スパゲティ 砂糖 | オリーブ油 米油 ごま油 ごま | 559 | 17.6 | | |
| 14 | 金 | 4ねんせい にっせいぎきょう (きゅうしよくなし) | ○ | じゃこわかめごはん | しゅうまい | からしあえ | みそしる | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | ★牛乳 じゃこ わかめ | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ 干しいたけ しょうが 白菜 大根 | 米 砂糖 じゃがいも しゅうまいの皮 片栗粉 | ごま油 | 590 | 16.5 | | |
| 17 | 月 | | ○ | こうやとうふのそぼろどん | | | どさんこじる | りんごゼリー | 鶏肉 高野豆腐 豚肉 豆腐 みそ | ★牛乳 アガー わかめ | にんじん | 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ 大根 ホールコーン しめじ りんごジュース | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 米油 ★バター | 649 | 16.6 | |
| 18 | 火 | | ○ | チキンライス | | ジャーマンポテト | たまごとやさいの スープ | 鶏肉 ベーコン 卵 | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ マッシュルーム 缶 グリンピース パセリ | 米 麦 じゃがいも 片栗粉 | 米油 ★バター | 577 | 13.9 | | |
| 19 | 水 | おおさかふの きょうどりょうり | ○ | きつねうどん | | たこやきポテト | | 鶏肉 油揚げ ベーコン たこ卵 ★かまぼこ | ★牛乳 あおのり | にんじん 小松菜 | たけのこ 干しいたけ ねぎ 紅しょうが | 冷凍うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 | 米油 | 585 | 17.6 | | |
| 20 | 木 | | ○ | ごぼういりドライカレー | | | やさいとベーコンの スープ | 豚肉 大豆 ベーコン いんげん豆 | ★牛乳 | にんじん ビーマン トマト缶 | 玉ねぎ セロリ ごぼう にんにく しょうが きゃべつ | 米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも | 米油 | 596 | 15.1 | | |
| 21 | 金 | | ○ | むぎごはん | さばのおろしソース | あおなとコーンの ソテー | みそしる | ★さば ベーコン 油揚げ みそ | ★牛乳 わかめ | にんじん 小松菜 | 大根 もやし ホールコーン 玉ねぎ | 米 麦 砂糖 | 米油 | 582 | 18.0 | | |
| 24 | 月 | | ○ | むぎごはん | シーホーとうふ | わかめの ごまじょうゆあえ | | 豚肉 豆腐 | ★牛乳 わかめ | にんじん なら トマト缶 | にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎもやし | 米 麦 砂糖 片栗粉 | 米油 ごま油 ごま | 573 | 17.2 | | |
| 25 | 火 | 6ねんせい こころのげきじょう | ○ | ピザトースト | | クラムチャウダー | くだもの | ベーコン ハム あさり レンズ豆 | ★牛乳 ★生クリーム ★ピザチーズ | にんじん ビーマン パセリ トマト缶 | 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム にんにく オレンジ | ★食パン じゃがいも 小麦粉 | 米油 ★バター | 593 | 17.1 | | |
| 26 | 水 | | ○ | むぎごはん | あじのねぎみそやき | ごまあえ | のっぺいじる | ★あじ みそ 鶏肉 油揚げ | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | しょうが ねぎ きゃべつ 大根 干しいたけ | 米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉 | 米油 ごま ごま油 | 565 | 19.8 | | |
| 27 | 木 | | ○ | あぶたまどん | | | いもだんごじる | 油揚げ ★ちくわ 卵 鶏肉 | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ グリンピース ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ | 米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも | 米油 | 588 | 15.5 | | |
| 28 | 金 | | ○ | ごはん | とうふいり とりつくね | きゃべつの ちゅうかいため | かきたまじる | 鶏肉 大豆 豆腐 卵 | ★牛乳 | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが きゃべつ | 米 パン粉 砂糖 片栗粉 | ごま油 | 563 | 18.0 | | |

※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、メロ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。



平均栄養摂取量 (一人一回あたり・中学年)

| 5月 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビ タ ミ ン | | | | 食物繊維 |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|---------|-------------------|-------------------|------|------|
| | kcal | % | % | mg | mg | A μg RE | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | g |
| 今月の平均 | 587 | 16.4 | 31.1 | 341 | 2.4 | 247 | 0.33 | 0.5 | 28 | 6.0 |