



7月のこんだて



平成 28 年

練馬区立光が丘秋の陽小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		夕食で補ってほしい食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g				
1	金	○	いわしの蒲焼き丼 味噌汁 小玉スイカ 	まいわし さば削り節 油揚げ 白味噌 大豆 牛乳	米 むぎ でん粉 砂糖 揚げ油 いり ごま	かぼちゃ 小松菜 ねぎ 小玉すいか	693 Kca l	26.8 g			いも類	
4	月	○	ごはん 筑前煮 きのごスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 だし昆布	米 板こんにやく さといも 砂糖 油	にんじん さやいんげん パセリ しょうが 干椎茸 たけのこ ごぼう れんこん ぶなしめじ えのきたけ	585 Kca l	20.4 g			海藻類	
5	火	○	ジャージャー麺 ひじきサラダ さくらんぼ 	豚ひき肉 大豆 赤味噌 豆板醤 ハム 牛乳 ひじき	むし中華めん 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干椎茸 たけのこ もやし きゅうり ホルモン缶	696 Kca l	28.6 g			たまご類	
6	水	○	★研究授業コラボメニュー ごまごはん いかのカボがらめ ハッセルマッシュ 野菜スープ	いか ベーコン ハム 牛乳	米 でん粉 三温糖 じゃがいも いりごま ピーナッツオリーブ油 有塩バター	にんじん 小松菜 しょうが 練馬にんにく キャベツ 玉葱 とうもろこし	688 Kca l	25.8 g			乳類	
7	木	○	★セタメニュー 夏ちらしすし セタすまし汁 セタ白玉 	鶏肉 あなご 鶏卵 鶏肉 かつお節 牛 乳 生わかめ	米 上白糖 そうめん 星麩 白玉団子 サラダ油	にんじん 糸みつば 干し椎茸 れんこん むきえだまめ 星形パイン缶 みかん缶	658 Kca l	24 g			豆類	
8	金	○	あしたばパン ラザニア 小松菜のアーモンド和え レタススープ	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 ピザチーズ	あしたばパン 薄力粉 リボンマカロニ 上白 糖 有塩バター アーモンド	にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが ホルモン缶 セロリ にんにく ぶなしめじ	685 Kca l	28.3 g			海藻類	
11	月	○	ごはん 小判揚げ きゅうりのゆかり和 え かきたま汁	いわしのすり身 いか たまご 白味噌 鶏肉 豆腐 牛乳 ひじき	米 上白糖	にんじん 練馬小松菜 ねぎ もやし しょうが きゅうり 大根	574 Kca l	24.4 g			乳類	
12	火	○	★練馬区「世界ともだちプロジェクト学習実 象交流団」 カナダ風フレンチトースト 鶏肉のメイプルマスタード マッシュポテト サモンチャウダー 	鶏卵 鶏肉 鮭 牛乳	でん粉 油	パセリ にんじん 小平ブルーベリー ブルーベリージャム しょうが 練馬にんにく キャベツ	616 Kca l	29.5 g			たまご類	
13	水	○	麻婆豆腐丼 ししゃもの南蛮漬 さくらんぼ 	豚肉 大豆 赤味噌 豆腐 牛乳 ししゃも	米 麦 三温糖 でん粉 砂糖 油 ごま油	にんじん なら 赤ピーマン しょうが たけのこ 干し椎 茸 ねぎ にんにく 玉葱 黄ピーマン さくらんぼ	700 Kca l	34.7 g			いも類	
14	木	○	カラフルピラフ 卵とワカメのスープ ポテトサラダ	ベーコン むきえび たまご 牛乳 わかめ	米 むぎ でん粉 じゃがいも 上白糖 バター 油 いりごま	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム ホルモン缶 黄ピーマン ねぎ きゅうり 玉葱	576 Kca l	17.7 g			きのご類	
15	金	○	ごはん 豆腐とエビのチリソー ス 粟米湯(スーミータン) 	むきえび 豆腐 鶏肉 たまご 牛乳 	米 でん粉 ぐず粉 米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ 干し椎茸 たけのこ にんにく しょうが ねぎ とうもろこし缶	629 Kca l	26.5 g			海藻類	
18	月		  海の日									
19	火	○	★2年生とうもろこし皮むき体験 夏野菜カレー コールスローサラダ 茹でとうもろこし 	豚肉 ピザチーズ 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 米サラダ油 無塩バター	トマト缶 練馬産かぼちゃ にんじん さやいんげん 練馬にんにく しょうが なす 練馬キャベツ きゅうり 練馬産トウモロコシ	663 Kca l	19.2 g			いも類	
20	水	○	★お誕生日給食 ゴマシ冷やし中華 干草和え UFOゼリー 	鶏肉 たまご 牛乳 粉寒天	冷凍ラーメン 上白糖 白玉団子 ごま油 いりご ま 練りごま	ほうれんそうにんじん しょうが にんにく ねぎ もやし パインアップル缶	688 Kca l	28 g			豆類	

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量(低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります)

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	650	25.7	21.1	369	2.6	220	0.36	0.54	26	4.8	3
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5