



1月のこんだて



平成 29 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)	
10	火	○	カレーライス コーンサラダ みかん  鏡開き	豚肉 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 砂糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご もやし コーン缶 きゅうり みかん	661	19.3	きのご類
11	水	○	かやくごはん 白玉雑煮 小平ブルーヨーグルト 	油揚げ 焼き竹輪 鶏肉 さば削り節 なたと 牛乳 ヨーグルト	米 突ごんにやく 上白糖 白玉団子 油	にんじん 小松菜 ごぼう 干し椎茸 スライス はくさい 大蔵大根 小平ブルーベリー	626	22.1	たまご類
12	木	○	ごはん 肉じゃが ワカメサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 突ごんにやく じゃがいも 砂糖 油 白ごま	にんじん さやいんげん 玉葱 きゅうり もやし コーン缶	577	17.5	魚介類
13	金	○	ごまごはん 鮭のゆず風味 人参サラダ けんちん汁 	鮭 かつお節 絹ごし豆腐 牛乳 プロセスチーズ	米 砂糖 三温糖 板ごんにやく 牛乳 ・白ごま 調合油 米ぬか油	にんじん パセリ 小松菜 しょうが ゆず もやし 玉葱 レモン ごぼう 大根 ねぎ	580	27.3	海藻類
16	月	○	卵とえびのチャーハン 広東スープ カラメルポテト 	鶏卵 焼き豚 冷凍むきえび 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 でん粉 さつまいも 上白糖 ごま油 有塩バター アーモンド	にんじん ねぎ グリンピース(冷凍) しょうが たけのご水煮缶 はくさい	664	20.6	果物類
17	火	○	ごはん 切干大根の玉子焼き 塩もみ野菜 さつま汁	たまご 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳	米 三温糖 さつまいも ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜 切干しだいこん ねぎ きゅうり キャベツ	640	25.6	きのご類
18	水	○	手作り明日葉パン コーンクリームシチュー パリパリサラダ	たまご 鶏肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム 生わかめ	米粉 強力粉 上白糖 じゃがいも ワンタンの皮 無塩バター ごま油	にんじん にんにくしょうが 玉葱 クリームコーン缶 もやし きゅうり ホールコーン缶	580	20.7	魚介類
19	木	○	ごはん 麻婆豆腐 しめじのスープ 食育の日	豚ひき肉 大豆 赤味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 三温糖 じてん粉 ごま油	にんじん にら しょうが たけのご水煮缶 干し椎茸 にんにく ねぎ ぶなしめじ	594	27.4	海藻類
20	金	○	ごはん いかのカルントウ揚げ 塩もみ野菜 のっぺい汁 	いか かつお節 豚肉 油揚げ 牛乳 だし昆布	米 でん粉 さといも 板ごんにやく 竹輪ふ ピーナッツ	にんじん 練馬小松菜 しょうが きゅうり もやし 大根 ねぎ	611	26.9	きのご類
23	月	○	ごはん 豚肉と生揚げの煮物 みそだれサラダ	豚肉 生揚げ さば削り節 赤味噌 牛乳	米 三温糖 板ごんにやく 砂糖 ごま油	にんじん しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし きゅうり	574	22.3	小魚類
24	火	○	おむすび 焼き鮭 塩もみ野菜 すいとん 日本ではじめての給食	鮭 鶏肉 油揚げ さば削り節 牛乳	米 白玉粉 薄力粉 すりごま	にんじん こまつな キャベツ 大蔵大根 ねぎ 	641	28.6	たまご類
25	水	○	コッペパン いちごジャム 魚のフライ フルーツサラダ 昭和30年代の給食	ホキ たまご 牛乳	コッペパン 薄力粉 パン粉 三温糖 砂糖 米ぬか油	いちごジャム キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 玉葱	611	25.8	芋類
26	木	○	練馬たくあんのごはん 焼きししゃも 野菜のクリームスープ 昭和40年代の給食	ベーコン 鶏肉 きざみのり 牛乳 ししゃも 生クリーム	米 おおむぎ 薄力粉 ごま油 白ごま バター 	にんじん 玉葱 キャベツ 練馬産たくあん セロリー グリンピース(冷凍)	624	24.7	きのご類
27	金	○	食パン ポテトグラタン ルパンレタリングサラダ 昭和50年代の給食	鶏肉 ベーコン むきえび 牛乳 ピザチーズ 生クリーム	食パン じゃがいも 砂糖 油 有塩バター	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム水煮缶 セロリー きゅうり もやし	625	25.2	果物
30	月	○	ピピンパ わかめスープ ナムル 昭和60年代の給食	豚ひき肉 大豆 豆板醤 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 牛乳 わかめ	米 砂糖 ごま油 白ごま	小松菜 にんじん にんにく ぜんまいしょうが たけのご水煮缶 ねぎ もやし	645	26.9	たまご類
31	火	○	豆入りひじきご飯 小判揚げ すまし汁	鶏肉 油揚げ 大豆 すけとらだら(すり身) いか たまご 白味噌 牛乳 ひじき	米 突ごんにやく 砂糖 三温糖 でん粉 上新粉	にんじん こまつな グリンピース(冷凍) ねぎ もやし しょうが	586	27.3	小魚類

※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	615	24.3	20.1	357	2.1	205	0.37	0.52	24	4.1	2.6
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

