



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	骨ぐ力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	水	○	ガーリックトースト ポークビーンズ 野菜の味噌風味が 	豚肉 大豆 牛乳 生わかめ	食パン ジャがいも 薄力粉 三温糖 マーガリン サラダ油 有塩バター	にんじん ほうれんそう にんにく セロリー マッシュルーム缶 玉葱 キャベツ もやし ホールコーン缶 レモン	686	23.4	魚介類
2	木	○	わかめご飯 豆腐のつくね焼き 6-1 華風野菜 金時汁	押し豆腐 鶏肉 たまご おから油揚げ 赤味噌 白味噌 炊き込みわかめ 生乳 70℃産	米 でん粉 上白糖 砂糖 板こんにやく さつまいも サラダ油 ごま油	にんじん しょうが 玉葱 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	606	23.9	たまご類
3	金	○	ごはん麦入り 6-2 豚のピリ辛揚げ 豆かりんとう 東京うどのすまし汁 節分	まいわし 大豆 かつお節 牛乳 だし昆布	米 おおむぎ でん粉 砂糖 さつまいも でん粉 三温糖 ごま油 黒ごま	赤ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 黄ピーマン 東京うど	655	24.5	きのこ類
6	月	○	ごまごはん 鶏の照り焼き 野菜チップス 味噌汁 5-1	鶏肉 かつお節 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳	米 三温糖 ジャがいも 白ごま 油	にんじん 小松菜 しょうが 大根 ごぼう ねぎ	680	26.2	海藻類
7	火	○	カレー南蛮うどん たご揚げ フルーツヨーグルト お誕生日給食	豚肉 はんぺん たまご えびすり身 たご かつお削り 牛乳 さくらえび あおりのヨーグルト	冷凍うどん でん粉 薄力粉 上白糖 油	にんじん ほうれんそう 玉葱 ねぎ 紅生姜 キャベツ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	629	23.2	芋類
8	水	○	ごはん ししゃもごまフライ 塩もみ野菜 豚汁 5-2	たまご 豚肉 油揚げ 赤味噌 絹ごし豆腐 牛乳 ししゃも	米 薄力粉 パン粉 パン粉 板こんにやく じゃがいも 黒ごま 油	にんじん きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	665	29.1	きのこ類
9	木	○	ごはん 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ みぞれ汁 いちご 4-1	鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 しらたき 砂糖 でん粉	にんじん さやいんげん 小松菜 たけのこ水煮 玉葱 なめこ ねぎ いちご	592	24.8	魚介類
10	金	○	ごはん 和風豆腐/パーク かりかりポテト ゆずいりわかめスープ 4-2	豚肉 鶏肉 押し豆腐 たまご さば削り節 牛乳 ピザチーズ 生わかめ	米 焼きふか 上白糖 でん粉 じゃがいも 有塩 バター 白ごま	パセリ にんじん 玉葱 ねぎ しょうが たけのこ ゆず	680	31.2	果物類
13	月	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 大根の靴マヨ さつま汁 3-1	鮭 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳	米 さつまいも バター すりごま 白 マヨネーズ	小松菜 玉葱 ・もやし キャベツ 大根 きゅうり ねぎ	658	29.5	芋類
14	火	○	麦入りごはん 松風焼き なます かきたま汁 3-2	鶏肉 豚肉 たまご 赤味噌 絹ごし豆腐 牛乳	米 おおむぎ パン粉 上白糖 砂糖 でん粉 ごま	にんじん 練馬小松菜 ねぎ 干し椎茸 大根 ゆず	614	27.9	小魚類
15	水	○	きなご揚げパン マカロニのクリーム煮 いちご	きな粉 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	コッパパン 砂糖 ジャがいも 薄力粉 マカロニ バター	パセリ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース いちご	698	24.3	きのこ類
16	木	○	菜飯 魚の西京焼き 野菜のごま和え 肉団子入り野菜スープ 2-1	鮭 西京みそ 豚肉 大豆 たまご 木綿豆腐 しらす干し 牛乳	米 おおむぎ 上白糖 砂糖 でん粉 マロニー 油 白ごま ごま油	小松菜 にんじん しょうが ねぎ キャベツ セロリー 干し椎茸 はくさい	679	36.5	果物類
17	金	○	ごはん いかのかりんとう揚げ 大根の浅漬け 五目汁 2-2	いか 鶏肉 絹ごし豆腐 かまぼこ 牛乳	米 ジャがいもでん粉 三温糖 でん粉 ピーナッツ サラダ油	だいこん菜 にんじん 小松菜 しょうが 大根 たけのこ水煮 ねぎ	597	25.7	卵類
20	月	○	ごはん麦入り 2-3 まぐろの竜田揚げ 塩もみ野菜 冬野菜のお切り込み 毎月19日は、食育の日！ハッピー人参の日です	まぐろ 削り節 鶏肉 赤味噌 牛乳	米 おおむぎ 上白糖 でん粉 薄力粉 さといも 強力粉 サラダ油	にんじん しょうが キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ぶなしめじ ねぎ	607	19.2	豆類
21	火	○	ごまごはん 厚焼きたまご きゅうりのゆかり和え 味噌汁 1-1	鶏肉 たまご かつお節 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳 わかめ	米 砂糖 ジャがいも 白ごま 油	にんじん 小松菜 玉葱 干し椎茸 きゅうり 大根 キャベツ	583	25.6	きのこ類
22	水	○	麦入りごはん すき焼き風肉豆腐 小松菜のごまみそあ すまし汁 1-2	豚肉 豆腐 白味噌 かまぼこ 牛乳 だし昆布 生わかめ	米 おおむぎ 突こんにやく 砂糖 油 すりごま	にんじん ごまつな 小松菜 みつば 玉葱 干し椎茸 スライス はくさい ねぎ	592	25.7	小魚類
23	木	○	ピザトースト 練馬の卵クリーム煮 みかん	ベーコン 鶏肉 むきえび ピザチーズ 牛乳 生クリーム 粉チーズ	食パン ジャがいも 薄力粉 油 バター	練馬ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース みかん	714	29.1	たまご類
24	金	○	麦入りごはん 豚肉と生揚げの煮物 つみれ汁 職員室	豚肉 生揚げ さば削り節 いわしのすり身 赤味噌 牛乳	米 おおむぎ ジャがいも 三温糖 板こんにやく でん粉 さといも むねか油	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 干し椎茸 玉葱 大根 ねぎ	654	27.3	果物類
27	月	○	パエリア キャロットポタージュ フルーツサラダ	鶏肉 むきえび いか ベーコン 牛乳 生クリーム	米 おおむぎ 砂糖 油 バター	にんじん パセリ にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 はくさい	636	20.4	豆類
28	火	○	ジャコパスタ ナムル 仲良し班給食	豚肉 大豆 赤味噌 豆板醤 牛乳 粉寒天 生クリーム	むし中華めん 砂糖 でん粉 上白糖 ごま油 すりごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ水煮 もやし いちご	717	28.5	魚介類

※学校行事、食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたりの平均栄養摂取量(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 (μg RE)	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	646	26.3	21.6	390	2.7	212	0.28	0.41	18	5.1	3.1
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5