







平成 29 年



# 3月のこんだて



練馬区立光が丘秋の陽

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	水	○	カレーライス フルーツサラダ 	豚肉 牛乳	米 おおむぎ ジャがいも 薄力粉 中さら糖 砂糖 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶	641	18.4	魚介類
2	木	○	卵とえびのチャーハン ミネストローネ いちご 	鶏卵 焼き豚 冷凍むきえび 鶏肉 牛乳	米 ジャがいも シエラマカロニ 油	にんじん パセリ ねぎ グリーンピース にんにく しょうが 玉葱 キャベツ いちご	596	22.7	豆類
3	金	○	ちらし寿司 肉団子入りスッパ 桃ゼリー  お誕生日給食	たまご 油揚げ 豚ひき肉 大豆 豆腐 だし昆布 牛乳 粉寒天	米 もち米 三温糖 でん粉 砂糖 ごま油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 かんぴょう セロリー しょうが ねぎ はくさい ももジュース 星形パン	575	23.5	小魚類
6	月	○	中華丼 バリバリサラダ 	豚肉 なたといか むきえび 牛乳 生わかめ	米 おおむぎ でん粉 フンタンの皮 ごま油 米ぬか油	にんじん チンゲンツァイ にんにく たけのこ(水煮) 干し椎茸 玉葱 はくさい キャベツ	632	23.1	芋類
7	火	○	コッペパン コーンクリームシチュー 人参サラダ  6-1卒業	鶏肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム	コッペパン ジャがいも 三温糖 油 バター 白ごま	にんじん にんにく しょうが クリームコーン缶 きゅうり 玉葱 レモン	620	22.2	きのご類
8	水	○	スパゲッティミートソース みそどれサラダ  6-2卒業	豚ひき肉 大豆 赤味噌 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 ごま油	にんじん トマト缶 にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム きゅうり	634	26.2	たまご類
9	木	○	照り焼き丼 コーンサラダ すまし汁 	鶏肉 かつお節 牛乳 だし昆布	米 麦 三温糖 砂糖 油	にんじん しょうが 玉葱 もやし ホールコーン缶 ねぎ	576	23.1	果物類
10	金	○	麦入りごはん 肉じゃが 和風サラダ 	豚肉 牛乳	米 麦 突こんやく ジャがいも 砂糖 三温糖 油 なたね油	にんじん さやいんげん 玉葱 キャベツ きゅうり 大根	563	17.2	豆類
13	月	○	ごはん 豆腐春巻き もやしサラダ 卵とワカメのスープ	豚ひき肉 押し豆腐 たまご 牛乳 わかめ	米 でん粉 春巻の皮 薄力粉 砂糖 ごま油 白ごま	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ もやし キャベツ ホールコーン缶 ねぎ	602	19	小魚類
14	火	○	ハシウドチキン コールスローサラダ 	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 麦 薄力粉 中さら糖 ジャがいも 三温糖 バター 油	にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく しょうが グリンピース もやし ホールコーン缶	641	20.4	果物類
15	水	○	麦入りごはん 魚のマヨネーズ焼き ごまポテト 村雲汁 	もちかさま 赤味噌 たまご 牛乳	米 麦 ジャがいも でん粉 卵不使用マヨネーズ すりごま	パセリ 小松菜 しょうが 干し椎茸 ねぎ	610	26.8	豆類
16	木	○	ごはん 麻婆豆腐 野菜のピーナツ和え 	豚ひき肉 大豆 赤味噌 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 砂糖 油 ごま油 ピーナツ	にんじん いら ほうれんそう しょうが たけのこ缶 干し椎茸 にんにく ねぎ もやし	618	28.8	きのご類
17	金	○	フレンチトースト ポトフ いちご 	たまご 豚肉 ベーコン ウィンナー 牛乳	食パン 上白糖 ジャがいも バター 米ぬか油	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ いちご	603	21.6	魚介類
21	火	○	あんかけ焼きそば フルーツ白玉 	豚肉 むきえび なたと 牛乳	むし中華めん 砂糖 でん粉 上白糖 白 玉団子 ごま油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 白菜 もやし バイン缶 黄桃缶 みかん缶	657	22.6	芋類
22	水	○	赤飯 鶏のから揚げ 野菜のごま和え すまし汁 ゼリー  卒業お祝い	ささげ 鶏肉 かつお節 牛乳 粉寒天	米 もち米 でん粉 砂糖 黒ごま 揚げ油 すりごま	ごまつな にんじん しょうが にんにく キャベツ ねぎ	652	26.3	きのご類

※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	22.8	19.6	315	1.9	210	0.37	0.5	16	4.4	2.5
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5