

平成 29 年



のこんだて

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	木	○	たけのご飯 まぐろの竜田揚げ ごまポテト わかめスープ	油揚げ めかじき 豚肉 豆腐 牛乳 わかめ		米 麦 上白糖 でん粉 薄力粉 じゃがいも 揚げ油 すりごま		にんじん すじなししいんげん 干し椎茸 たけのこ しょうが たけのこ ねぎ	670	26.1		小魚類
2	金	○	きなご揚げパン ポトフ 小平ブルーベリーヨーグルト	きな粉 豚肉 ベーコン ウィンナー 牛乳 ヨーグルト		コッペパン 砂糖 じゃがいも 上白糖 油		にんじん にんにく 玉葱 キャベツ 小平ブルーベリー ブルーベ	688	24.1		きのご類
5	月	○	麦入りごはん いかのカリントウ揚げ 青のり粉ふきいも わか菜としめじのスープ	いか 豚肉 豆腐 たまご 牛乳 あおのり		米 麦 でん粉 三温糖 じゃがいも 米ぬか油 ピーナッツ ごま油		にんじん チンゲンツアイ しょうが ぶなしめじ	630	25.5		果物類
6	火	○	ごはん 酢豚 春雨サラダ	豚肉 牛乳		米 でん粉 じゃがいも 砂糖 春雨 油 ごま油 ごま		にんじん 青ピーマン 小松菜 しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 キャベツ	645	20.1		たまご類
7	水	○	黒砂糖パン マカロニのクリーム煮 人参サラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ プロセスチーズ		黒砂糖パン じゃがいも 薄力粉 マカロニ 三温糖 油 バター		にんじん パセリ マッシュル ム グリンピース きゅうり 玉葱	629	21.8		芋類
8	木	○	梅じゃごごはん 魚の照り焼き あっさりナムル けんちん汁	さわら かつお削り節 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ		米 麦 砂糖 でん粉 板こんにやく さといも ごま油 白ごま 米ぬか油		花形にんじん にんじん ねぎ ほうれんそう 小松菜 しょうが もやし にんにく 生姜 ごぼう	594	27.7		たまご類
9	金	○	豚キムチラーメン バリバリサラダ メロン	豚肉 白味噌 牛乳 生わか め ひじき		むし中華めん ワンタンの皮 ごま油 米ぬか油		にんじん 練馬にんにく しょうが キャベツ もやし キム チ とうもろこし缶 きゅう	606	22.2		きのご類
12	月	○	麦入りごはん 里芋の煮物 トマトサラダ	鶏肉 牛乳		米 麦 さといも 砂糖 上白糖 油		にんじん さやいんげん トマト ごぼう たけのこ 干し椎茸 玉葱	580	18		魚介類
13	火	○	ごはん 麻婆豆腐 キャベツのごま酢和え	豚ひき肉 大豆 赤味噌 豆腐 牛乳		米 三温糖 上白糖 油 ごま油 りごま		にんじん たら ほうれんそう しょうが たけのこ干し椎茸 にんにく ねぎ キャベツ	580	26.9		小魚類
14	水	○	ドライカレー コーンサラダ さくらんぼ	豚ひき肉 大豆 牛乳		米 麦 薄力粉 三温糖 砂糖 バター 油 ひまわり油		青ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 干しぶどう ホールコーン缶 きゅうり	706	20.8		果物類
15	木	○	ごはん 魚の刺身焼き みそどれサラダ レタススープ	ホキ 赤味噌 鶏肉 牛乳 生クリーム ピザチーズ		米 麦 でん粉 砂糖 バター 油 ごま油		ほうれんそう にんじん しめじ きゅうり 玉葱 セロリー にんに く ホールコーン缶 レタス	625	26.4		芋類
16	金	○	麦入りごはん 豆腐入り卵焼き 蕨風野菜 豚汁	鶏肉 豆腐 たまご かつお削り節 豚肉 油揚げ 赤味噌 牛乳 ひじき		米 麦 三温糖 砂糖 板こんにやく じゃがいも ごま油		にんじん 干し椎茸 ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	649	29.1		たまご類
19	月	○	ごはん チカのしらぎ揚げ 青のり粉ふきいも 肉団子スープ	豚肉 油揚げ 赤味噌 豆腐 牛乳 チカ あおのり		米 でん粉 砂糖 じゃがいも 板こんにやく 揚げ油 白ご		にんじん ごぼう 大根 ねぎ	628	25.0		果物類
20	火	○	ごはん 鶏のから揚げ ポテトのチーズ焼き 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤味噌 大豆 牛乳 ピザチーズ		米 でん粉 じゃがいも こんにやく 揚げ油 有塩バタ		パセリ にんじん しょうが にんにく ごぼう 大根	707	30.0		海藻類
21	水	○	カラフルピラフ イタリアンスープ 美生柑	ベーコン むきえび 鶏肉 たまご 牛乳 粉チーズ		米 麦 パン粉 バター 油		にんじん 青ピーマン 赤ピーマ ン 練馬小松菜 玉葱マッシュル ム ホールコーン缶 にんにく	585	20.4		豆類
22	木	○	手作りあしたばパン ポークビーンズ ス	たまご 豚肉 いんげん豆 ウィンナー 牛乳 ヨーグルト		米粉 強力粉 砂糖 じゃがいも 上白糖 無塩バター		にんじん パセリ ashita 玉葱 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	661	23.9		きのご類
23	金	○	きこのミートパゲッティ ルパドレツツガサラダ キンショウメロン	豚ひき肉 ・大豆 牛乳 粉チーズ		スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油		にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 ぶなしめじ マッシュルム缶 きゅうり	606	24.6		海藻類
26	月	○	えびピラフ コーンともやしのサラ ダ チャウダー	むきえび ベーコン 牛乳 生クリーム		米 砂糖 じゃがいも 薄力粉 バター 白ごま ごま油 無塩バター		にんじん パセリ 玉葱 マッシュルム グリンピース もやし キャベツ ホールコー ン缶 セロリー とうもろこし缶	613	20.9		たまご類
27	火	○	ごまごはん 鮭の味噌バター焼き 野菜のオムライス炒め かきたま汁	鮭 赤味噌 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳		米 でん粉 白ごま バ ター ごま油		にんにく にんじん 練馬小松菜 しょうが キャベツ もやし ねぎ	623	30.9		果物類
28	水	○	中華丼 中華サラダ あじさいゼリー	豚肉 いか むきえび なると 油揚げ ハム 牛乳 粉寒天 カルピス		米 麦 でん粉 砂糖 春雨 上白糖 油 ごま油		にんじん にんにく しょうが たけのこ干し椎茸 玉葱 はくさ い セロリー もやし きゅう	642	24.9		きのご類
29	木	○	メキシカンライス 魚のバーベキュー ポテトスープ	ウィンナー ホキ ベーコ ン 鶏肉 レンズまめ 牛乳		米 でん粉 上白糖 じゃがいも バター 油 揚げ油		にんじん 青ピーマン こまつな ホールコーン缶 マッシュル ム しょうが にんにく ねぎ 玉	681	24.2		豆類
30	金	○	ごはん すき焼き風肉豆腐 干草和え	豚肉 たまご 牛乳		米 麦 突こんにやく 上白糖 白ごま		にんじん ほうれんそう 玉葱 干し椎茸 はくさい ねぎ	631	21.7		小魚類

※学校行事、食材等との関係で、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)
秋の臨小平均	636	24.4	21	349	2.3	220	0.27	0.42	17	5.1	2.8
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5