

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	金	○	おむすび 豚汁 冷凍みか  防災給食を体験します!	豚肉 油揚げ 赤味噌 豆腐 牛乳 焼きのり	米 板こんにやく じゃがいも 油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ 冷凍みかん	574	19.3	果物類
4	月	○	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め サラダ	豚肉 生揚げ 白味噌 牛乳	米 三温糖 油 白ごま	にんじん 青ピーマン しょうが 干し椎茸 キャベツ きゅうり 玉葱 レモン	680	28.2	小魚類
5	火	○	あんかけ焼きそば フルーツ白玉	豚肉 むきえび なると 牛乳	むし中華めん 砂糖 でん粉 上白糖 白玉団子 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 玉葱 練馬白菜 もやし・パイ	665	22.6	果物類
6	水	○	ピザトーストA ポトフ フジフッド"レシク"サラダ	ベーコン 大豆 牛乳 ピザチーズ	食パン じゃがいも 砂糖 油	にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく キャベツ きゅうり もやし	650	26	たまご類
7	木	○	わかめご飯 すき焼き風肉豆腐 野菜の味噌風味サラダ	豚肉 木綿豆腐 牛乳 炊き込みわかめ	米 突こんにやく 砂糖 油	にんじん ほうれんそう 玉葱 干し椎茸 はくさい ねぎ キャベツ もやし ホールコーン缶	576	23.9	芋類
8	金	○	ごはん 酢豚 小松菜のアーモンド和え	豚肉 牛乳	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 三温糖 油 ごま油 アーモンド	にんじん 青ピーマン こまつな しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸	641	20.7	きのご類
11	月	○	菊花ごはん まぐろの竜田揚げ 大根の浅漬け 卵とワカメのスープ  重傷の節約	まぐろ たまご 牛乳 刻み昆布 わかめ	米 上白糖 でん粉 薄力粉 揚げ油 米ぬか油 白ごま	にんじん だいこん葉 菊のり 干し椎茸 しょうが 大根 ねぎ	578	21.3	果物類
12	火	○	手作り小松菜パン カニのクリーム煮 コールスローサラダ	たまご 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	米粉 強力粉 砂糖 じゃがいも 米粉 マカロニ	小松菜 パセリ にんじん 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ	705	22.7	魚介類
13	水	○	カレーライス コーンサラダ	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 キャベツ ホールコーン缶	648	18.9	芋類
14	木	○	ごまごはん ミートコロッケ 野菜のピーナツ和え トマトスープ	豚ひき肉 大豆 鶏肉 たまご 牛乳 粉チーズ	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖 でん粉 白ごま バター ピーナツ	にんじん ほうれんそう トマト 青ピーマン もやし 玉葱	691	24.4	小魚類
15	金	○	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ひじきサラダ みそ汁	さわら ハム かつお節 赤味噌 大豆 牛乳 クリーム ひじき	米 パン粉 砂糖 こんにやく マヨネーズ 白ごま ごま油	にんじん パセリ 玉葱 もやし マッシュルーム きゅうり ホールコーン缶 ごぼう 大根	690	27.8	小魚類
19	火	○	麦入りごはん じゃがいものそぼろ煮 バリバリサラダ	豚ひき肉 かつお節 牛乳 生わかめ ひじき	米 大麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 米ぬか油	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン缶	645	19.2	卵類
20	水	○	オムチキライス チンゲン菜のスープ 秋のりんごゼリー 	鶏肉 たまご 豚肉 豆腐 牛乳 粉寒天	米 でん粉 上白糖 油 バター ごま油	にんじん チンゲンツアイ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース しめじ りんご	591	21.2	きのご類
21	木	○	麦入りごはん まぐろのマリアナソース コーンポテト すまし汁	まぐろ 牛乳 だし昆布	米 麦 でん粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも バター すりごま	パセリ にんじん しょうが ホールコーン缶 ねぎ	632	26.7	芋類
22	金	○	おはぎ 切干大根の玉子焼き 味噌汁	きな粉 たまご さば削り節 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳 生わかめ	米 上白糖 じゃがいも すりごま 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	702	27.6	果物類
25	月	○	ごはん 和風豆腐バーグ 塩もみ野菜 さつま汁	豚ひき肉 鶏肉ひき肉 押し豆腐 たまご 豚肉 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳	米 焼きふ 上白糖 でん粉 さつまいも	にんじん 小松菜 玉葱 ねぎ きゅうり キャベツ	642	29.6	魚介類
26	火	○	ごはん 鮭のパンパン焼き 肉団子入り野菜スープ	鮭 赤味噌 豚ひき肉 大豆 たまご 豆腐 牛乳	米 でん粉 マロニー バター ごま油	にんじん 玉葱 もやし キャベツ セロリー しょうが	662	33.3	芋類
27	水	○	キャロットビーンズご飯 イタリアンスープ りんご	大豆 ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 粉チーズ	米 パン粉 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 ホールコーン りんご	604	19.7	小魚類
28	木	○	ごはん いかのカリントウ揚げ 人参サラダ しめじのスープ	いか 豚肉 豆腐 牛乳 プロセスチーズ	米 じゃがいもでん粉 三温糖 ピーナツ ごま油	にんじん パセリ しょうが きゅうり 玉葱 レモン ぶなしめじ	609	24.3	小魚類
29	金	○	かき揚げうどん ししゃも南蛮焼き 小平ブルーベリーヨーグルト	いか たまご かまぼこ 牛乳 さくらえび ししゃも ヨーグルト	冷凍うどん 薄力粉 砂糖 白ごま 油 ごま油	赤ピーマン 玉葱 とうもろこし缶 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが 黄ピーマン 小平ブルーベリー	635	31	卵類

※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	638	23.7	20.8	349	2.3	289	0.37	0.4	17	5.3	2.6
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5