

平成 29 年  **12月** 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	○	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 練馬小松菜 にんにく 玉葱 ホールコーン 缶 りんご	591	19.6	芋類
4	月	○	練馬大根スパゲティ フルーツサラダ 	オイルツナ缶 牛乳 きざみのり	スパゲティ 三温糖 砂糖 オリーブ油	にんにく 練馬大根 キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 玉葱	603	23.7	卵類
5	火	○	ごはん いかとコーンの揚げ煮 中華サラダ わかめご飯 	いか 油揚げ ハム 牛乳	米 砂糖 でん粉 じゃがいも 春雨 ごま油	にんじん さやいんげん ホール コーン缶 にんにく しょう が 干し椎茸 もやし	666	24.2	小魚類
6	水	○	ししゃもフリッター 大根の糍マヨ こづゆ 	鶏卵 ほたてがい 牛乳 炊き込みわかめ ししゃも 牛乳 だし 昆布	米 薄力粉 さといも 突こんやく あられ麩 すりごま 卵不使用マヨネーズ	にんじん 練馬小松菜 大根 きゅうり 干し椎茸	602	25.4	果物類
7	木	○	ごはん ぎせい豆腐 肉団子入りスープ	押し豆腐 たまご 豚肉 大豆 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 でん粉 マロニー ごま油	にんじん さやいんげん 小松 菜 干し椎茸 セロリー しょうが ねぎ 大根	628	29.7	芋類
8	金	○	ごまごはん いかのカリントウ揚げ 人参サラダ 野菜椀 	いか 鶏肉 牛乳	米 じゃがいもでん粉 三温糖 でん粉 白ごま ピーナッツ 油	にんじん 小松菜 しょうが きゅうり 玉葱 レモン ね ぎ キヤベツ ホールコーン	628	25	果物類
11	月	○	ごはん 小魚ふりかけ 練馬里芋の煮物  コーンともやしのサラダ	しらす干し 鶏肉 牛乳 あおのり	米 練馬里芋 砂糖 白ごま ごま油	にんじん さやいんげん ごぼ う たけのこ 干し椎茸 も やし キヤベツ ホールコーン	600	19.8	豆類
12	火	○	ドライカレー  おたんじょうびきゅううしよく ごぼうのサラダ ラ・フランスゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 粉寒天	米 おおむぎ 薄力粉 三温糖 上白糖 バター 油 卵不使用マヨネーズ	青ピーマン にんじん にんに く しょうが 玉葱 練馬産ごぼ う もやし 洋ナシジュース	710	20.1	魚介類
13	水	○	ごはん 豆腐の五目炒め みそだれサラダ 	豚肉 むきえび 押し豆腐 赤味噌 牛乳	米 砂糖 でん粉 三温糖 ごま油	にんじん にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ きゅうり 玉葱	587	24.9	卵類
14	木	○	ごはん 揚げ餃子 大根のピリ辛漬 広東スー みかん 	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	米 ジャンボ餃子の皮 三温糖 でん粉 揚げ油 ごま油	にんにく しょうが 大根	580	20	きのご類
15	金	○	ごはん 麦入り 鮪のゆず風味 塩もみ野菜 豚汁 	まぐろ 豚肉 油揚げ 赤味噌 豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 こんやく じゃがいも 油	にんじん しょうが ゆず きゅうり キヤベツ ごぼう ねぎ	687	27	小魚類
18	月	○	ごはん 酢豚 ナムル 	豚肩 牛乳	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 油・ごま油	にんじん 青ピーマン しょう が 玉葱 たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	632	20.3	果物類
19	火	○	手作りカレーパン コーンチャウダー フルーツヨーグルト ハヤシライス 	たまご 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム ヨーグルト	薄力粉 強力粉 上白糖 パン粉 パン粉 じゃがいも バター	にんじん パセリ 玉葱 セロ リー とうもろこし缶 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	619	20.3	きのご類
20	水	○	ハニーサラダ りんご 	豚肉 牛乳 クリーム	米 おおむぎ 薄力粉 はちみつ 無塩バター	にんじん こまつな にんにく しょうが セロリー 玉葱 マッシュルームもやし りんご	632	17.3	海藻類
21	木	○	ごはん 魚のバーベキューソー ス  コーンサラダ きつ	ホキ 豚肉 豆腐 油揚 げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳	米 でん粉 上白糖 砂糖 さつまいも	にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ りんご キャベツ きゅうり	632	25.3	卵類
22	金	○	ほうとううどん  豆かりんとう 練馬ゆずゼリー	豚肉 油揚げ 白味噌 大豆 牛乳 粉寒天	突こんやく さといも 冷凍うどん さつまいも でん粉 三温糖 黒ごま	にんじん かぼちゃ 干し椎茸 ねぎ パンツァルツァ ゆず	621	21.7	魚介類
25	月	○	パエリア マーマレードチキン ミネストローネ  イチゴサンタ	鶏肉 むきえび いか ベーコン 牛乳 冷凍ホイップクリーム	米 おおむぎ じゃがい も ABCマカロニ パ ター 油 黒ごま	にんじん パセリ にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが マーマレード 玉 葱 キヤベツ いちご	688	28.5	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	630	23.1	20.4	344	2.1	207	0.22	0.35	13	4.5	2.7
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

