

平成 30 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	
9	火	○	手作りパン ポークビーンズ みかん	たまご 豚肉 大豆 牛乳	強力粉 三温糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 油	にんじん セロリーにんにく マッシュルーム 玉葱 みかん	688	24.9	卵類
10	水	○	オムチキライス コーンチャウダー りんご	鶏肉 たまご ベーコン 牛乳 生クリーム	米 じゃがいも 薄力粉 油 バター	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルームグリーンピース セロリー とうもろこし缶 りんご	655	19.9	魚類
11	木	○	ごはん 魚の照り焼き 鏡開 白玉雑煮	さわら 鶏肉 さば削り節 なんと 牛乳	米 砂糖 でん粉 白玉団子	にんじん 小松菜 しょうが 干し椎茸 はくさい 大蔵大根	641	28.4	豆類
12	金	○	ごはん 豚肉と生揚げの煮物 冬野菜のお切り込み	豚肉 生揚げ さば削り節 かつお節 鶏肉 赤味噌 大豆 牛乳	米 じゃがいも 三温糖 こんにゃく さといも 薄力粉 強力粉 油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 玉葱 ごぼう 大根 ぶなしめじ ねぎ	700	30.1	小魚類
15	月	○	麦入りごはん 四川豆腐 中華サラダ	豚肉 木綿豆腐 油揚げ ボンレスハム 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 緑豆春雨 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく 玉葱 たけのこ缶 干し椎茸 もやし きゅうり	633	26.6	果物類
16	火	○	麦入りごはん 和風コロッケ 大根の糨マヨ すまし汁	豚ひき肉 大豆 たまご かつお節 牛乳 ひじき 生クリーム だし昆布	米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 すりごま 卵不使用マヨネーズ	にんじん 玉葱 大根 きゅうり ねぎ	669	22.1	きのこ類
17	水	○	カレーライス ワカメサラダ	豚肉 牛乳 生わかめ	米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター 白ごま	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー きゅうり キャベツ ホールコーン缶	651	18.8	豆類
18	木	○	かき揚げうどん フルーツ白玉	いか たまご かつお節 板なしかまぼこ 牛乳	冷凍うどん 薄力粉 上白糖 白玉団子 油 白ごま	玉葱 紅生姜 とうもろこし缶 干し椎茸 ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	586	20.1	海藻類
19	金	○	麦入りごはん わかさぎごま揚げ 人参サラダ 卵とコーンのスープ	鶏卵 牛乳 わかさぎ プロセスチーズ	米 大麦 薄力粉 三温糖 くず粉 でん粉 油 すりごま 黒ごま 油	にんじん パセリ ほうれんそう きゅうり 玉葱 レモン果汁 ホールコーン缶	593	23.5	芋類
22	月	○	えびピラフ 洋風すいとん ミルクベリーいちごソースかけ	むきえび ベーコン 豚肉 牛乳 粉寒天	米 薄力粉 上白糖 バター 油	にんじん こまつな 玉葱 いちご マッシュルーム缶 グリンピース 練馬はくさい いちごジャム	626	21.2	小魚類
23	火	○	ごはん 鮪のゆず風味 キャベツのごま酢和え さつま汁	まぐろ 豚肉 木綿豆腐 油 揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳	米 砂糖 上白糖 さつまいも 油 すりごま	ほうれんそう 小松菜 しょうが 練馬ゆず 練馬キャベツ 練馬ねぎ	679	27.3	果物類
24	水	○	こぎつねごはん 東京ウドと鶏肉炒め しめじのスープ	鶏肉 油揚げ 鶏肉 白味噌 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 三温糖 でん粉 油 卵不使用マヨネーズ ごま	にんじん グリンピース にんにく 東京うど ぶなしめじ	688	28.5	卵類
25	木	○	練馬大根の夕アごはん はんぺんフライ 小松菜のアーモンド和え 味噌	はんぺん 鶏肉 大豆 さば削り節 赤味噌 白味噌 牛乳 きざみのり 生わかめ	米 おおむぎ 小麦 パン粉 三温糖 じゃがいも ごま油 白ごま 油 アーモンド	にんじん こまつな 小松菜 練馬産たくあん 玉葱 ねぎ	717	28	きのこ類
26	金	○	麦入りごはん 八宝菜 粟米湯(スーミータン)	豚肉 むきえび 鶏肉 たまご 牛乳	米 大麦 でん粉 でん粉 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ にんにく たけのこ缶 玉葱 練馬白菜 ねぎ 干し椎茸 もやし	573	22	豆類
29	月	○	わかめご飯 材のカリントウ揚げ 練馬ブロッコリーのオイスター炒め	ホキ 豚肉 むきえび 牛乳 かつお節 赤味噌 大豆 炊き込み 雑炊	米 でん粉 三温糖 上白糖 油 ピーナッツ	練馬ブロッコリー にんじん しょうが たけのこ缶 練馬葱 練馬大根	620	29.8	芋類
30	火	○	練馬キャベツのポトフ	ベーコン 鶏肉 鶏がら大豆 牛乳 ピザチーズ	米 薄力粉 じゃがいも 有塩バター 油	にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく 練馬キャベツ	696	26.5	魚介類
31	水	○	グラタンパン イタリアンスープ みかん	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳 生クリーム ピザチーズ 粉チーズ	丸パン じゃがいも 薄力粉 三温糖 パン粉 油 無塩バター	にんじん 小松菜 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく ホールコーン缶 みかん	678	25.6	海藻類

※24日(水)から30日(火)は、全国学校給食週間です。光が丘秋の陽小学校では、練馬区産の食材を使用したメニューを作ります。

※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0.83倍、高学年は1.17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	653	24.9	21.3	360	2.3	209	0.26	0.39	15	4.7	2.9
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5