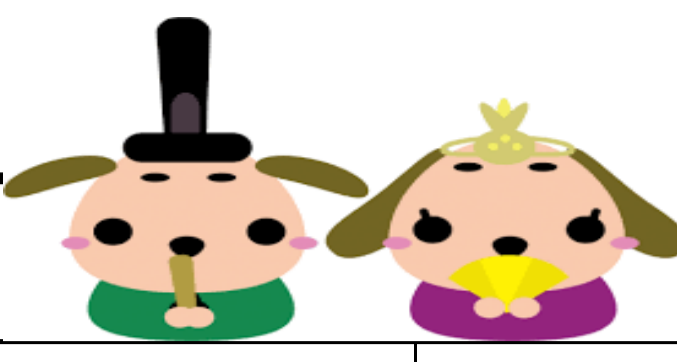


平成 30 年

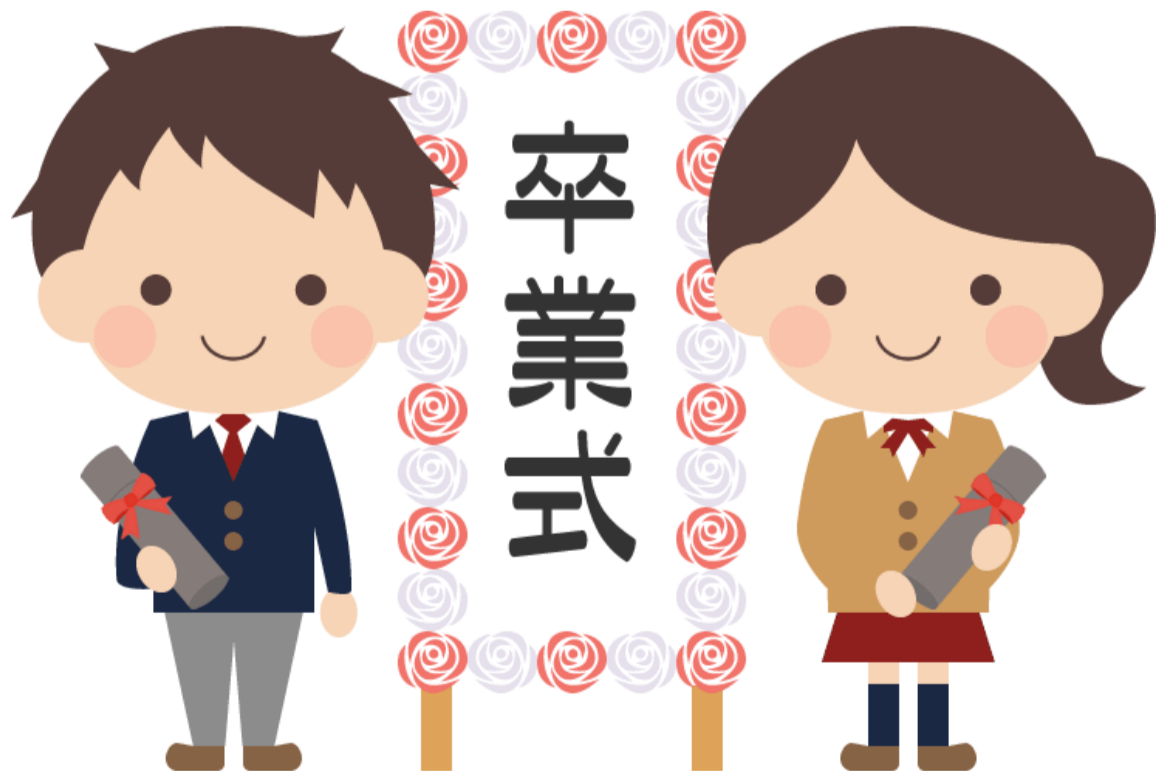


のこんだて



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	
1	木	○	えびピラフ ミネストローネ いちご 	むきえび 鶏肉 いんげん豆 牛乳	米 麦 ジャがいも マカロニ バター 油	にんじん パセリ 玉葱 いちご マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが キャベツ	619	24.0	魚類
2	金	○	ちらし寿司 ゆずいりわかめスープ おかしな目玉焼き 	たまご 油揚げ えび さば節 豚肉 豆腐 牛乳 だし昆布 生わかめ 粉寒天	米 もち米 三温糖 砂糖 油 白ごま	にんじん さやいんげん 干し椎茸 かんぴょう しょうが たけのこ ねぎ ゆず 黄桃缶	590	30.7	小魚類
5	月	○	麦入りごはん ししゃも南蛮焼き みそどれサラダ トマトスープ 	赤味噌 鶏肉 たまご 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま油	赤ピーマン にんじん トマト 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 黄ピーマン きゅうり	593	22.7	果物類
6	火	○	麦入りごはん 豚肉のオスターソース炒め チゲン菜としめじのスープ 	豚肉 鶏卵 豆腐 牛乳	米 麦 上白糖 でん粉 でん粉 油 ごま油	小松菜 にんじん チンゲンツア イ きくらげ ぶなしめじ	651	32.5	魚介類
7	水	○	ごはん 麻婆豆腐 野菜のピーナツ和え 	豚肉 大豆 赤味噌 豆腐 牛乳	米 三温糖 砂糖 油 ご ま油 ピーナツ	にんじん にら ほうれんそう しょうが たけのこ 干し椎茸 にんにく ねぎ ・もやし	619	28.8	芋類
8	木	○	手作りカレーパン ポトフ フルーツポンチ 	たまご 鶏肉 ベーコン大豆 牛乳 寒天缶	薄力粉 強力粉 上白糖 パン粉 ジャがいも 水あめ バター 油 揚げ油	にんじん 玉葱 にんにくキャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	665	22.2	きのご類
9	金	○	大根スパゲティ ポテトサラダ 小平ブルーベリーヨーグルト 	さば削り節 オイルツナ缶 きざみのり ヨーグルト	スパゲティ 三温糖 ジャがい も 上白糖 オリーブ油	にんじん にんにく 大根 きゅう り 玉葱 小平ブルーベリー ブルーベリージャム	724	27.8	海藻類
12	月	○	フレンチトースト ABCスープ 大学芋 	たまご 鶏肉 牛乳	食パン 上白糖 マカロニ さつまいも 砂糖 水あめ バター 油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ	699	20.1	小魚類
13	火	○	こぎつねごはん 豚汁 野菜チップス 	鶏肉 油揚げ 豚肉 赤味噌 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ジャがいも 板こんにゃく 油	にんじん グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	678	24.4	卵類
14	水	○	麦入りごはん お魚ハンバーグ 人参サラダ イタリアンスープ 	たまご すけとうだら 豆腐 ベーコン 鶏肉 牛乳 プロセスチーズ 粉チーズ	米 麦 パン粉 砂糖 三温 糖 パン粉 油	にんじん パセリ 小松菜 玉葱 大根 きゅうり レモン にんにく ホールコーン缶	660	27.9	果物類
15	木	○	麦入りごはん 鮭のゆず風味 ひじきサラダ 味噌汁 	鮭 ボンレスハムかつお節 豚肉 豆腐 油揚げ 赤味噌 白味噌 大豆 牛乳 ひじき	米 麦 砂糖 ジャがいも 白ごま ごま油	にんじん 小松菜 しょうが ゆ ず もやし きゅうり ホール コーン缶 大根 ごぼう	654	33.7	海藻類
16	金	○	カレーライス フルーツサラダ 	豚肉 牛乳	米 麦 ジャがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉 葱 セロリー キャベツ きゅう り	670	19.4	卵類
19	月	○	ぼたもち 魚のカリントウ揚げ 大根の糀マヨ いちご 	きな粉 たら 牛乳	米 砂糖 上白糖 でん粉 三 温糖 すりごま ピーナツ 卵不使用マヨネーズ	しょうが 大根 きゅうり いちご	637	24.0	豆類
20	火	○	赤飯 鶏のから揚げ 小松菜のアーモンド和え すまし汁 	ささげ 鶏肉 かつお節 牛乳 だし昆布	米 もち米 でん粉 三温糖 黒ごま 揚げ油 アーモンド	こまつな にんじん しょうが にんにく ねぎ	620	27.5	魚介類



リクエスト給食

6年生は、この3月で光が丘秋の陽小を巣立っていきます。
そこで、6年1組と2組のみなさんに給食委員会で「秋の陽小学校で、最後に食べたい給食メニューをリクエストしてください。」とプリントを渡し、選ばれたメニューが登場します。

※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	649	26.1	21.3	352	2.5	224	0.26	0.38	19	4.7	2.7
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5