

4月のこんだて

平成 30 年

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	月	○	赤飯 鯖のマヨネーズ焼き コーンサラダ 卵とワカメのスープ	ささげ さわら 赤味噌 たまご 牛乳 わかめ	米 もち米 砂糖 でん粉 黒ごま 卵不使用マヨネーズ 白ごま	パセリ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン缶 きゅうり ねぎ	618	26.6	豆類
10	火	○	ドリア イタリアンスープ 小松菜のアーモンド和え	ベーコン 鶏肉 大豆 鶏肉 たまご 牛乳 ピザ チーズ 粉チーズ	米 薄力粉 パン粉 三温糖 バター 油 アーモンド	にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム水煮缶 にんにく ホールコーン缶	658	24	小魚類
11	水	○	わかめご飯 筑前煮 豚汁	豚肉 油揚げ 赤味噌 豆腐 大豆 牛乳 炊き込みわかめ だし昆布	米 板こんにやく 里芋 砂糖 三温糖 板こんにやく じゃがいも 油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 たけのこ ごぼう れんこん 大根 ねぎ	655	24.5	果物類
12	木	○	麦入りごはん 四川豆腐 ナムル	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 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 干し椎茸 もやし きゅうり	563	24	魚介類
13	金	○	ごまごはん 魚の照り焼き 千草和え さつま汁	まぐろ たまご 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 大豆 牛乳	米 砂糖 でん粉 上白糖 さつまいも 白ごま	ほうれんそう にんじん 小松菜 しょうが りょくとうもやし ねぎ	618	32.6	卵類
16	月	○	カレーライス フレンチトースト	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 きゅうり もやし	640	18.2	きのご類
17	火	○	マカロニのクリームソース いちご	たまご 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 マカロニ バター 油	パセリ 玉葱 ぶなしめじ グリーンピース いちご	684	23.2	海藻類
18	水	○	ジャージャー麺 杏仁豆腐	豚ひき肉 大豆 味噌 豆板醤 牛乳 粉寒天	むし中華めん 砂糖 でん粉 上白糖 油 ごま油 すりごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ みかん 缶 パイン缶 黄桃缶	705	26	小魚類
19	木	○	チキンライス ポトフ 美生柑	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも バター 油	トマト缶 にんじん 玉葱 マッシュルーム缶グリーンピース にんにく キャベツ 美生柑	647	21.2	卵類
20	金	○	麦入りごはん いかのカリントウ揚げ 大根の糎マヨ チンゲン菜のスープ	いか 鶏肉 豆腐 牛乳	米 大麦 でん粉 三温糖 ピーナッツ すりごま 卵不使用マヨネーズ ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが 大根 きゅうり ほんしめじ	614	25.5	果物類
23	月	○	麦入りごはん 酢豚 人参サラダ	豚肉 牛乳 プロセスチーズ	米 おおむぎ でん粉 じゃがいも 三温糖 揚げ油 ごま油	にんじん 青ピーマン パセリ しょうが パインアップル缶 玉葱 たけのこ 干し椎茸 きゅうり レンコン	659	20.6	海藻類
24	火	○	たけのこご飯 ししゃもの二色揚げ ひじきサラダ しめじのスープ	油揚げ 鶏卵 ボンレスハム 豚肉 豆腐 牛乳 ししゃも あおのり さくらえび ひじき	米 大麦 上白糖 薄力粉 砂糖 白ごま ごま油	いんげん にんじん 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり ホールコーン缶 ぶなしめじ	636	25.5	卵類
25	水	○	麦入りごはん 東京ウドと鶏肉炒め 豆乳スープ	鶏肉 白味噌 鶏肉 豆乳 大豆 牛乳	米 大麦 三温糖 じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 油	にんじん きょうな にんにく 東京うど 玉葱	645	27.0	魚介類
26	木	○	麦入りごはん 魚のごまみそ焼 きもやしサラダ コーンと卵のスープ	さわら 味噌 鶏肉 たまご 牛乳	米 大麦 砂糖 すりごま ごま油 油	にんじん チンゲンツアイ もやし キャベツ しょうが とうもろこし缶	609	25.7	卵類
27	金	○	桜えびかき揚げうどん パリパリサラダ おかしな目玉焼	いか たまご かまぼこ 牛乳 さくらえび 生わかめ ひじき 粉寒天	冷凍うどん 薄力粉 ワンタンの皮 砂糖 油 白ごま 油	玉葱 とうもろこし缶 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶 黄桃缶	659	23.4	卵類

1年生給食開

4月から練馬区は、牛乳が瓶からパックに変更になります。



※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	641	24.5	21.9	363	2.4	245	0.34	0.52	26	4.9	2.9
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5