

# 平成 30 年 7 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	
2	月	○	いわしの蒲焼き丼 味噌汁(かぼちゃ) 小玉スイカ 	まいわし さば削り節 油揚げ 白味噌 大豆 牛乳	米 麦 でん粉 砂糖 揚げ油 白ごま	かぼちゃ 小松菜 ねぎ 小玉すいか	706	26.9	芋類
3	火	○	ジャージャー麺 タピオカフルーツ  なかよし班給	豚肉 大豆 赤味噌 豆板 醬 牛乳	むし中華めん 砂糖 でん粉 上白糖 タピオカパール ごま油 ごま	にんじん 練馬にんにく しょう が ねぎ 干し椎茸 たけ のこ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	686	25.1	豆類
4	水	○	麦入りごはん 魚の照り焼き ごまポテト コーンと卵のスープ	さわら 鶏肉 たまご 牛 乳	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも でん粉 白ご ま	チンゲンツアイ しょうが とうもろこし缶	641	27.1	果物類
5	木	○	ごまごはん 凍り豆腐と鶏肉の卵と パリパリサラダ 	鶏肉 凍り豆腐 たまご 牛乳 生わかめ ひじき	米 麦 しらたき 三温糖 ワンタンの皮 白ごま 米ぬか油	にんじん さやいんげん たけのこ 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン缶	689	26.7	きのご類
6	金	○	夏ちらし寿司 ひじきサラダ 七夕すまし汁  たなばたメニュー	鶏肉 あなご 鶏卵 ハム かつお節 牛乳 ひじき 生わかめ	米 上白糖 砂糖 そうめん ひやむぎ 星麩 ひまわり油 白ごま ごま油	にんじん 糸みつば 干し椎茸 れんこん えだまめ もやし きゅうり ホールコーン缶	607	26.2	小魚類
9	月	○	手作りあしたばパン マカロニのクリーム... フルーツサラダ 	たまご 鶏肉 牛乳 生クリー ム 粉チーズ	米粉 強力粉 じゃがいも 薄力粉 マカロニ 砂糖 無塩バター バター	パセリ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	707	22.1	果物類
10	火	○	えびピラフ 小松菜のアーモンド和え コーンチャウダー	むきえび ベーコン 牛乳 生クリーム	米 三温糖 じゃがいも 薄力 粉 バター 油 アーモンド(粉末)	にんじん こまつな 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	587	20.9	たまご類
11	水	○	麦入りごはん まぐろのリアアリ 入 千草和え 金時汁 	まぐろ たまご 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	米 麦 でん粉 薄力粉 砂糖 上白糖 板こんにやく さつまいも 揚げ油	ほうれんそう にんじん しょうが りよくとうもやし 大根 ごぼう ね ぎ	654	28.5	海藻類
12	木	○	麦入りごはん ミートコロッセ コーンサラダ 味噌汁わかめ 	豚肉 大豆 たまご さば削り 節 油揚げ 大豆 赤味 噌 白味噌 牛乳 粉 チーズ 生わかめ	米 麦 じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖 揚げ油 バター	にんじん 玉葱 キャベツ ホールコーン缶 きゅうり ねぎ	687	25.9	きのご類
13	金	○	麦入りごはん 鶏の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁(とうがん) 	鶏肉 さば削り節 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	米 麦 三温糖 砂糖 春雨 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが キャベ ツ とうがん ねぎ	589	24.4	果物類
17	火	○	夏野菜カレー コールスローサラダ 練馬とうもろこし  	豚肉 牛乳 ピザチーズ	米 麦 薄力粉 砂糖 油 無塩バター	トマト缶 かぼちゃ にんじん いんげん 練馬にんにく しょうが なす 練馬キャベツ きゅうり 練馬産トウモロコシ	662	19.2	魚介類
18	水	○	麻婆豆腐丼 ししゃもフリッター さくらんぼ 	豚肉 大豆 赤味噌 木綿豆腐 鶏卵 牛乳 ししゃも	米 麦 三温糖 薄力粉 油 ごま油	にんじん にら しょうが たけのこ 干し椎茸 にんにく ねぎ さくらんぼ(国産)	692	33.9	芋類
19	木	○	麦入りごはん 肉じゃが出汁多め カマとカノごま和え	豚肉 牛乳 生わかめ	米 麦 突こんにやく じゃがいも 砂糖 すりごま	にんじん さやいんげん 玉葱 ぶなしめじ	580	18.8	豆類
20	金	○	北の恵みラーメン フルーツ白玉  お誕生日給食	ベーコン 豚肉 白味噌 赤味 噌 鶏がら 牛乳 だし昆布	むし中華めん 上白糖 白玉団子 有塩バター	さやいんげん にんじん しょうが 練馬にんにく ホールコーン缶 玉葱 ねぎ セロリー パイ ン缶 黄桃缶	666	21.8	きのご類

※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0.83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	654	24.9	21	347	2.4	256	0.32	0.53	25	4.7	2.7
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

保護者の皆様へ

夏休みに入ると早寝・早起きができなくなってしまうお子さんがいます。  
学校がお休みでも規則正しい生活リズムをくずさないように、しっかりと

