

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	
3	月	○	おむすび すいとん 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ さば削り節 牛乳 焼きのり	米 白玉粉 薄力粉 すりごま	こまつな にんじん 大根 ねぎ 冷凍みかん	632	20.3	芋類
4	火	○	夏野菜カレー ポテトサラダ ピーオーネ	豚肉 牛乳 ピザチーズ	米 大麦 薄力粉 三温糖 じゃがいも 上白糖 ひまわり油 無塩バター	トマト缶 かぼちゃ にんじん サウダージ 練馬にんにく しょう が なす きゅうり 玉葱 ピオー	678	18.1	豆類
5	水	○	麦入りごはん 四川豆腐 大豆もやしのナムル	豚肉 押し豆腐 牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 三温糖 ごま油 すりごま	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 だいずもやし	595	25.2	果物類
6	木	○	ほうとううどん 大根の糰マヨ ミルクピーチゼリー	豚肉 油揚げ 白味噌 牛乳 粉寒天	突こんにゃく さといも 冷凍うどん 砂糖 すりごま 卵不使用マヨネーズ	にんじん 西洋かぼちゃ 干し椎茸 ねぎ 大根 きゅうり 黄桃缶	594	21.8	きのこ類
7	金	○	ごまごはん 和風コロケ 野菜のピーナツ和え トマトスープ	豚ひき肉 大豆 たまご 鶏肉 牛乳 粉チーズ	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 砂糖 でん粉 白ごま 油 バター ピーナツ	にんじん ほうれんそう トマト 青ピーマン ・もやし 玉葱	706	24.7	海藻類
10	月	○	菊花ごはん 鶏肉の竜田揚げ 人参サラダ 巨峰	鶏肉 牛乳 刻み昆布	米 上白糖 でん粉 薄力粉 三温糖 油 白ごま	にんじん 菊のり 干し椎茸 しょうが きゅうり 玉葱 レモン 巨峰	651	22.5	果物類
11	火	○	ごはん マーボーなす 玉米(イミカン)	豚ひき肉 大豆 赤味噌 鶏ひき肉 たまご 牛乳	米 三温糖 でん粉 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ なす ホールコーン缶 クリーム缶	642	24.9	きのこ類
12	水	○	麦入りごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜のアーモンド和	豚肉 生揚げ 白味噌 牛乳	米 大麦 三温糖 油 アーモンド	にんじん 青ピーマン こまつな しょうが 干し椎茸 練馬キャベツ	677	29.4	たまご類
13	木	○	ごはん 魚のカリントウ揚げ 千草和え 味噌汁 (とうが ん)	メルルーサ たまご さば削り節 油揚げ 赤味噌 白味噌 牛乳	米 じゃがいもでん粉 三温糖 上白糖 揚げ油 ピーナツ	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 とうがん ねぎ	622	28.2	小魚類
14	金	○	ビスキュイパン ポトフ	たまご ベーコン 大豆 牛乳	丸パン 薄力粉 じゃがい も 砂糖 バター アーモ ンド	にんじん いちごジャム 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり	660	22.8	海藻類
18	火	○	チキンライス ポテトのマヨネーズ焼き キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも バター 油 卵抜きマヨネーズ	トマトジュース にんじん パセリ こまつな 玉葱 キャベツ マッシュルーム缶 グリピース	660	18.6	魚介類
19	水	○	わかめご飯 鮭のバター醤油焼 き もやしとコーンのリ ン	鮭 さば削り節 赤味噌 白味噌 大豆 生わかめ 炊き込みわかめ 牛乳	米 じゃがいも 油 バ ター	にんじん 小松菜 玉葱 えのきたけ ぶなしめじ もやし ホールコーン缶 ねぎ	573	29.2	果物類
20	木	○	おはぎ みそだれサラダ 白玉汁	きな粉 赤味噌 鶏肉 さば削り節 なんと 牛乳	米 砂糖 上白糖 白玉団子 すりごま 油 ごま油	にんじん 小松菜 きゅうり 玉 葱 干し椎茸 スライス 大根	690	21.3	豆類
21	金	○	ごはん かつおの香り焼き 豆かりんとう チンゲン菜のスー プ	かつお 大豆 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 さつまいも でん粉 三温糖 油 黒ごま ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく ねぎ ほんしめじ	621	33.5	小魚類
25	火	○	麦入りごはん 魚のマヨネーズ焼き 舟きゅうり 月見団子	まぐろ 木綿豆腐 牛乳 クリーム	米 大麦 パン粉 白玉粉 上白糖 でん粉 卵抜きマヨネーズ	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム缶 きゅうり	703	28.1	芋類
26	水	○	ふわふわフレンチトース マカロニのクリーム煮 フルーツサラダ	たまご 鶏肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	食パン メープルシロツ ブ グラニュー糖 粉糖 じゃがいも 薄力粉 マカロニ 砂糖 無塩バター	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	681	23.4	きのこ類
27	木	○	練馬大根スパゲティ ワカメサラダ りんご	さば削り節 オイルツナ 牛乳 きざみのり 生わか め	スパゲティ 三温糖 砂糖 オリーブ油 白ごま	にんにく 練馬大根 きゅうり キャベツ ホールコーン缶 りん ご	622	23.5	たまご類
28	金	○	ごまごはん ししゃもオランダ揚げ ポテトのチーズ焼き 五目汁	たまご 鶏肉 絹ごし豆腐 かまぼこ 牛乳 ししゃも 粉チーズ ピザチーズ	米 薄力粉 じゃがいも でん粉 白ごま 揚げ油 有塩バター	にんじん パセリ 小松菜 大根 たけのこ ねぎ	667	28.6	海藻類

※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	651	24.8	21.6	361	2.5	259	0.35	0.52	29	4.7	2.6
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5