



9月のこんだて表



平成 27 年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 補って欲しい食品
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
2	水	○	きなこ揚げパン 鶏肉のポトフ 果物(ぶどう)	きな粉、鶏肉、ウィンナー 牛乳	コッペパン、砂糖 じゃがいも、米白絞油 ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ、セロリ キャベツ、ぶどう	632 23.6 豆類
3	木	○	ポークカレーライス キャベツとベーコンのソテー	豚肉、ベーコン 生クリーム、牛乳	米、麦、じゃがいも 砂糖、小麦粉、ひまわり油 バター	にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ、とうもろこし	684 20.7 魚介類
4	金	○	中華丼 家風きゅうり おかしなおかしな半熟卵	豚肉、いか、なると(卵無し) 牛乳、寒天	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油、ラー油	にんじん、チンゲンツアイ、にんにく しょうが、玉ねぎ、たけのこ、はくさい 干しいたけ、セロリ、きゅうり、もも	575 20.6 種実類
7	月	○	ご飯 マーボーなす ニラ玉スープ	豚肉、生揚げ、赤みそ 絹ごし豆腐、たまご、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油	にんじん、青ピーマン、にら、にんにく しょうが、ねぎ、干しいたけ、なす、 ねぎ	581 23.6 芋類
8	火	○	ご飯 のりの佃煮 鯖の文化干し つぼん汁	さば文化干し、鶏肉 木綿豆腐、牛乳、もみのり	米、砂糖、じゃがいも 板こんにゃく、ひまわり油	にんじん、こまつな、ごぼう だいこん、干しいたけ	603 25.0 緑黄色野菜類
9	水	○	ココアパン マカロニミートグラタン キャベツと豆のスープ	豚肉、鶏肉、大豆 牛乳、チーズ	ココアパン、マカロニ 小麦粉、ひまわり油 バター	にんじん、生パセリ、玉ねぎ にんにく、キャベツ、セロリ、しめじ	682 30.0 果物類
10	木	○	ご飯 鮭の西京焼き カミカミきんぴら けんちん汁	豚肉、鮭、木綿豆腐 西京みそ、油揚げ、するめ 牛乳、くきわかめ	米、砂糖、突きこんにゃく じゃがいも、白いりごま ごま油、ひまわり油	にんじん、干しいたけ、ごぼう だいこん、ねぎ	574 30.0 きのこ類
11	金	○	シシユージューシー 魚のカレー揚げ 田舎汁	豚肉、にぎす、生揚げ 白みそ、赤みそ、刻み昆布 牛乳	米、大麦、でんぷん 小麦粉、じゃがいも こんにゃく、白いりごま ひまわり油、米白絞油	にんじん、しょうが、だいこん ごぼう、ねぎ	612 23.8 豆類
14	月	○	コーン茶飯 いかレンコンシュウマイ チンゲンサイと春雨のスープ	豚肉、鶏肉、いか 木綿豆腐、牛乳	米、ワンタンの皮 でんぷん、はるさめ、ごま油	にんじん、チンゲンツアイ とうもろこし、れんこん、玉ねぎ 干しいたけ、しょうが、しめじ	547 21.6 卵類
15	火	○	ナン レンズ豆のドライカレー バミセリスープ	豚肉、レンズ豆、牛乳	ナン、小麦粉、じゃがいも パーミセリ、ひまわり油	にんじん、青ピーマン、にんにく しょうが、玉ねぎ、セロリ、キャベツ	592 26.8 藻類
16	水	○	たこめし 青菜とじゃこのソテー さつま汁	油揚げ、たこ、鶏肉 木綿豆腐、白みそ、赤みそ 牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、こんにゃく さつまいも、ひまわり油	にんじん、こまつな、しょうが キャベツ、ごぼう、だいこん	573 26.6 種実類
17	木	○	チキンライス 玉ねぎとジャガイモのスープ 果物(梨)	鶏肉、ベーコン、牛乳	米、砂糖、じゃがいも ひまわり油、バター	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、なし	586 19.0 豆製品類
18	金	○	ご飯 魚の香味焼き 野菜の和風ごま炒め なめこ汁	いなだ、油揚げ、木綿豆腐 白みそ、赤みそ、牛乳 わかめ	米、砂糖、ひまわり油 白いりごま	にんじん、にんにく、玉ねぎ もやし、だいこん、なめこ、ねぎ	567 26.2 果物類
21(月) 敬老の日 22(火) 国民の休日 23(火) 秋分の日							
24	木	○	梅じゃこご飯 ほっけの一夜干し 肉じゃが	ほっけ、豚肉 ちりめんじゃこ、牛乳	米、じゃがいも 突きこんにゃく、砂糖 白いりごま、ひまわり油	にんじん、さやいんげん カリカリ梅、しょうが、玉ねぎ	621 29.0 きのこ類
25	金	○	ご飯 鶏の唐揚げ もやしの炒め物 豆腐のすまし汁	鶏肉、油揚げ 絹ごし豆腐、牛乳	米、小麦粉、でんぷん 砂糖、米白絞油、ひまわり 油	にんじん、糸みつば、しょうが もやし、干しいたけ、ねぎ	607 24.8 芋類
28	月	○	枝豆ご飯 ひじき入り卵焼き 野菜の香味和え 青菜の吸い物	豚肉、鶏肉、たまご 木綿豆腐、牛乳、ひじき	米、砂糖、ひまわり油 ごま油、白すりごま	にんじん、こまつな、えだまめ 干しいたけ、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし、だいこん、ねぎ	614 28.7 芋類
29	火	○	練馬スパゲッティ イタリアンサラダ	ツナ、ベーコン 刻みのみり、牛乳	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油	にんじん、だいこん、キャベツ きゅうり、にんにく	617 25.4 卵類
30	水	○	キムチチャーハン ワンタンスープ 冷凍パイ	豚肉、牛乳	米、大麦、ワンタン ひまわり油、すりごま ごま油	にんじん、青ピーマン、にら、にんにく しょうが、白菜キムチ、ねぎ、はくさい もやし、セロリ、冷凍パイ	564 21.4 乳類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

今月のくだものは2日(水)はぶどう、17日(木)は梨を予定しています。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
9月の平均基準量	602	24.8	21.1(31%)	324	2	259	0.4	0.53	26	4	2.8
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

くだものおいしい季節です



9月の献立より

4日(金) おかしなおかしな半熟卵…カップに黄桃缶をならべ、まわりにはカルピスゼリーを入れて冷やし固めます。見た目が半熟の目玉焼きにそっくりなデザートです。

14日(火) いかレンコンしゅうまい…いかのすり身と豚ひき肉にみじん切りにしたレンコン、玉ねぎ、干しいたけ、しょうがを混ぜ、調味料で味付けて皮に包んで蒸します。しゃきしゃきとしたレンコンの食感がおいしいです。

15日(水) バミセリスープ…バミセリという細いパスタが入ったスープです。