



| 実施日 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | 栄養量 | | | | 家庭で補ってほしい食品 |
|------|---|--|--|---|-----------|--------------|-----------|--------|--------|--|--|-------------|
| | | 血や肉、骨や歯になる | 体を動かす熱や力になる | 体の調子を整える | たんぱく質 (g) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | | | |
| 24 月 | チキンカレーライス 牛乳 もやしとコーンのソテー | とりにく ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎ ごらめ さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな コーン | 657 | 11.9 | 27.8 | 2.4 | 魚介類 | | | |
| 25 火 | ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ | ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ | こめ おおむぎ こめあぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら でんぶん | たまねぎ にんにく しょうが にんじん ビーマン あかビーマン もやし いら ほししいたけ だいこん | 584 | 15.7 | 27.0 | 2.2 | 豆 | | | |
| 26 水 | じゃこゆかりご飯 牛乳 がめ煮 (福岡県の郷土料理) 野菜のおかか炒め | ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ あぶらあげ | こめ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう | しょうが にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな | 606 | 16.8 | 27.6 | 1.9 | 海藻 | | | |
| 27 木 | 中華丼 牛乳 レタスと豆腐の中華スープ | ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく とうふ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな レタス | 626 | 13.7 | 33.8 | 2.7 | 乳製品 | | | |
| 28 金 | 五目豆ごはん 牛乳 沖さわらの香味焼き 具だくさん味噌汁 | だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ | こめ こめあぶら さとう | にんじん ほししいたけ たけのこ にんにく たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ こまつな | 597 | 20.9 | 30.5 | 2.7 | 果物 | | | |
| 31 月 | なすのミートソーススパゲティ 牛乳 野菜とツナのソテー | ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう まぐろ | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう | なす にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマトピューレ | 675 | 15.5 | 33.1 | 2.4 | 小魚 | | | |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数6回

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|--------------|--------------|--------------|-----------|------------|-------------|--------|---------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 平均値 | 624 | 15.7 | 30.0 | 2.4 | 325 | 96 | 2.1 | 253 | 0.37 | 0.49 | 26 | 4.2 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5以上 |

給食時の新型コロナウイルス感染症対策について (練馬区教育委員会より)

- (1) 給食当番はもとより、児童全員食事前後の手洗いを徹底する。
- (2) 配膳時にマスクを着用する。(配膳が終了するまで、給食当番以外の児童もマスクを着用する)
- (3) 食事の際に向かい合せない。(机を向かい合わせて班を作ることはしない)

<給食の献立について>

- ・できるだけ教室内での配膳にかかる手数を減らした献立となります。
- ・感染症対策を優先し、できるだけ適切な栄養摂取ができるように努めます。
- ・できるだけアレルギー対応が少なくなるように食材や献立を組み合わせています。

おすすめの給食レシピ

<ひよこ豆のドライカレー>

| 材料 | 分量 (2人分) | 目安量 | 切り方 |
|------------|----------|--------|-------|
| 米 | 140 g | 1 合 | |
| 水 | 168 g | | |
| --- | | | |
| 米サラダ油 | 2 g | 小さじ1/2 | |
| にんにく | 2 g | 小さじ1/2 | みじん切り |
| しょうが | 2 g | 小さじ1/2 | みじん切り |
| ぶたひき肉 | 80 g | | |
| 酒 | 5 g | 小さじ1 | |
| たまねぎ | 190 g | 中 1 個 | みじん切り |
| にんじん | 40 g | 1/3本 | みじん切り |
| ごぼう | 40 g | 1/4本 | みじん切り |
| 薄力粉 | 4 g | 小さじ2 | |
| 水 | 40 g | 1/5カップ | |
| ひよこまめ (ゆで) | 40 g | | |
| --- | | | |
| 塩 | 2 g | 小さじ1/3 | |
| こしょう | 0.06 g | 少々 | |
| こいくちしょうゆ | 2 g | 小さじ1/3 | |
| ウスターソース | 2 g | 小さじ1/3 | |
| 中濃ソース | 4 g | 小さじ2/3 | |
| トマトケチャップ | 15 g | 大さじ1 | |
| 酒 | 5 g | 小さじ1 | |
| カレー粉 | 2 g | 小さじ1 | |

作り方

<ご飯>

①米を炊く。(ご飯約300g/2人)

<ドライカレー>

- ②油でしょうが、にんにく、ひき肉(酒をふる)をほぐしながらよく炒める。
- ③玉葱、にんじん、ごぼうを加えさらによく炒める。
- ④小麦粉を振り入れ、炒める。
- ⑤なじんだら水と調味料を入れる。
- ⑥ひよこ豆を加え、煮る。



⑥ご飯にドライカレーをかけた後完成!

☆材料はみじん切りが多いのでフードプロセッサー等があれば、使うと準備が楽です。

☆調味料を計る手間はありませんが、とてもおいしいのでぜひこの分量で作ってみてください。

☆お手軽に市販のカレールウを使う場合は薄力粉と調味料は入れずに、カレールウを1個(2皿分)を入れて味とかたさを調べてください。(かたいようなら水を足してください。)

<練馬スパゲティ>

| 材料 | 分量 (2人分) | 目安量 | 切り方 |
|------------|----------|--------|-----|
| スパゲティ | 140 g | | |
| オリーブ油 | 6 g | 大さじ1/2 | |
| --- | | | |
| だいこん | 220 g | 6 cm分 | おろす |
| ツナ | 70 g | 1 缶 | |
| 砂糖 | 6 g | 小さじ2 | |
| こいくちしょうゆ | 9 g | 大さじ1/2 | |
| 塩 | 2 g | 小さじ1/2 | |
| 酢 | 3 g | 小さじ1/2 | |
| だし汁 (または水) | 50 g | 1/4カップ | |

作り方

<ソース>

- ①大根おろしとツナ、調味料、だし汁を合わせて弱火で煮る。
- ※大根おろし、ツナ缶は汁ごと使うとうまみたっぷりです。

<めん>

- ②麺をゆで、お湯を切りオリーブオイルをまぶす。

③麺にソースをかけた後完成!



☆だし汁について

給食ではかつお節でだしをとっています。水でもできます。白だしを使うのもおすすめです。(その場合は白だしを小さじ1入れて、塩の量を加減してください。)

☆おすすめのトッピングいろいろ

- ①きざみのり
- ②大根葉とちりめんじゃこを炒めてのせる
- ③きのこ(種類は何でも)を炒めてのせる