

実施日	日 曜	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)		塩分 (g)
1	金	ねぎ塩カルピ丼 牛乳 華風きゅうり煮 パインとさつまいものパイ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん さとう ぎょうぎのかわ さつまいも なたねあぶら	にんにく ねぎ にんじん もやし あさつき レモン きゅうり パインアップルかん	594	14.0	28.8	1.6	緑黄色野菜
4	月	ひじきと枝豆のご飯 牛乳 ししゃものピリ辛焼き モロヘイヤのスープ	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも	こめ こめあぶら こんにやく さとう	にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん たまねぎ モロヘイヤ	541	21.0	32.4	2.5	いも
5	火	夏野菜カレーライス 牛乳 手作り福神漬け	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 こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ブロッコリー ピーマン トマトかん セロリー きゅうり だいこん れんこん	610	12.0	34.5	2.5	魚介類
6	水	あんかけ焼きそば 牛乳 青のりピーズポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず あおのり	ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも なたねあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー	573	16.3	33.8	2.3	こまめ 小魚
7	木	<七夕の行事食> ちらしずし 牛乳 七夕汁 七夕フルーツポンチ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とりむね とうふ かんてん	こめ さとう こめあぶら やきふ そうめん こめこまカロニ	にんじん ほししいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん ねぎ こまつな ももかん みかんかん パインアップルかん	596	15.3	25.7	2.3	いも
8	金	ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き 豚肉とピーマンの炒め物 かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ(卵なし) さとう こめあぶら でんぶん	たまねぎ パセリ レモン しょうが ピーマン あかピーマン たけのこ ねぎ だいこん かぼちゃ	593	18.8	36.0	3.0	きのこ
11	月	ご飯 牛乳 さばのねぎみそがけ キャベツのおかか炒め くずきり汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりむね	こめ さとう こめあぶら くずきり	ねぎ キャベツ こまつな にんじん ほししいたけ だいこん	553	18.5	30.4	2.3	乳製品
12	火	<沖縄県の郷土料理> シシジャーシー 牛乳 人参シリシリ アーサ汁 サータアンダギー	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう まぐろ あぶらあげ とうふ あおさ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ くろざとう なたねあぶら	にんじん なら だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	621	14.4	35.8	2.3	果物
13	水	ご飯 牛乳 骨太ふりかけ 韓国風肉じゃが そうめんかぼちゃの煮なます	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ ぶたにく あぶらあげ	こめ しろごま さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ かぼちゃ	579	15.7	25.8	2.2	たまご 卵
14	木	ガパオライス 牛乳 ソトアヤム 蒸しとうもろこし	とりにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ビーフン	にんにく たけのこ たまねぎ ピーマン あかピーマン バジル しょうが にんじん キャベツ とうもろこし	562	16.8	26.4	2.3	魚介類
15	金	コッペパン 牛乳 魚のマリアナソース ポイルキャベツ 野菜スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さめ とりにく	コッペパン でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん もやし だいこん こまつな みかん	522	19.5	31.4	2.9	海藻
19	火	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン 金時豆のスープ	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく きんとときまめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン コーン レモン パセリ	603	18.5	32.4	2.4	こまめ 小魚
20	水	カリカリ梅ご飯 牛乳 ゴーヤチャンプル なすと生揚げのみそ汁 ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あつあげ みそ かんてん	こめ しろごま こめあぶら さとう	かんそうかりかりうめ にんじん もやし ゴーヤ だいこん なす ねぎ ももジュース	538	16.4	29.3	2.6	緑黄色野菜
21	木	ミートソーススパゲティ 牛乳 キャベツとコーンのソテー フローズンヨーグルト	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう フローズンヨーグルト	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ セロリー トマトピューレ キャベツ コーン	642	16.8	28.2	2.2	海藻

※ 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14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	581	16.6	30.8	2.4	315	84	1.8	198	0.25	0.42	14	5.4

給食レシピより人気メニュー

## 「練馬スパゲティ」

材料	分量(2人分)	目安量	切り方
<b>&lt;めん&gt;</b>			
スパゲティ	140 g		
オリーブ油	6 g	大さじ1/2	
<b>&lt;ソース&gt;</b>			
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。(煮る時間は好みですが、給食では量が多いので2時間かけて煮ます。時間をかけて煮ると酸味や大根の辛味が飛んでまろやかにになります。) ※大根おろし、ツナは汁ごと使うとうまみたっぷりでおいしいです。

<めん>

②麺をゆで、お湯をよく切りオリーブオイルをまぶす。

③麺にソースをかけたら完成!

☆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。(その場合は水45gに白だしを5g(小さじ1)入れて、塩の量を減してください。)

☆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

