



こんだてひょう



ねりまくりつ はしどしようがっこう
練馬区立 橋戸小学校

日	曜	のりまくりつ 牛乳	こんだて	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	赤：食品	黄：食品	緑：食品
						血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
1	月	○	メキシカンライス ABCスープ ミニトマト	581	20.3	牛乳、ウインナー、とりにく	米、あぶら、じゃがいも マカロニ、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、ピーマン、ミニトマト
2	火	○	えだまめごはん 四角豆腐 じゃこ入りサラダ	596	25.8	牛乳、ぶたにく、 ちりめんじゃこ、とうふ	米、もち米、白ごま、あぶら さとう、でんぶん、ごま油	えだまめ、干しいたけ、にんじん たまねぎ、にんにく、チンゲンサイ たけのこ、こまつな、もやし、しょうが
3	水	○	大豆と塩こんぶのご飯 いわしのつみれ汁 あまのしょうがあえ	591	24.2	牛乳、塩こんぶ、大豆、 いわし、たまご、とうふ	米、白ごま、でんぶん じゃがいも	にんじん、さやいんげん、だいこん、 しょうが、にんじん、はくさい、ねぎ ほうれんそう、もやし
4	木	○	カレードッグ マカロニスープ くだもの	593	26.4	牛乳、ぶらにく、チーズ	コッパパン、あぶら、さとう マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、かぶ、はくさい、くだもの
5	金	○	むぎごはん ジャンボシューマイ・春雨スープ もやしのちゅうか園サラダ	651	24.0	牛乳、ぶたにく、とりにく 豆腐	米、むぎ、ごま油、春雨 シューマイの皮、こむぎこ さとう、でんぶん	にんにく、たまねぎ しょうが、にんじん、はくさい、ねぎ もやし、きゅうり
8	月	○	コーンピラフ ほうれんそうのスーフ フライドポテト	609	17.2	牛乳、とりにく、ウインナー	米、バター、あぶら、 じゃがいも	にんじん、コーン缶、たまねぎ グリーンピース、ほうれんそう パセリ
9	火	○	セサミトースト ポトフ りんごゼリー	567	20.3	牛乳、とりにく、ウインナー	食パン、マーガリン、さとう 白ごま、あぶら、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、リンゴジュース
10	水	○	むぎごはん・メンチカツ キャベツのみそ汁	683	27.6	牛乳、ぶたにく、たまご	米、むぎ、パン粉、さとう こむぎこ、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ
11	木	○	建国記念の日(けんこくきねんのひ)					
12	金	○	ぶたキムチ丼 トックススープ	610	22.7	牛乳、ぶたにく、とりにく	米、むぎ、ごま油、さとう でんぶん、白ごま、トック	しょうが、はくさいキムチ、はくさい たまねぎ、にら、にんじん、もやし 干しいたけ、しめじ、ねぎ、チンゲンサイ
15	月	○	バターロールパン ハムとたまごのキャベツ キャベツスープ	589	28.8	牛乳、ハム、たまご、チーズ 生クリーム、とりにく	バターロールパン、油	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、ホールコーン
16	火	○	ガーリックライス イタリンスープ パセリポテト	639	25.2	牛乳、ベーコン、ちりめんじゃこ ウインナー、粉チーズ、たまご	米、バター、あぶら、パン粉 じゃがいも	にんにく、ピーマン、にんじん たまねぎ、ほうれんそう、パセリ
17	水	○	たくあんごはん 八球豆腐 やさしいからみあえ	589	27.5	牛乳、しらす干し、のり ぶたにく、豆腐	米、むぎ、白ごま、あぶら でんぶん、ごま油	たくあん、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし 干しいたけ、チンゲンサイ、キャベツ
18	木	○	肉味噌うどん おさつ蒸しパン	541	22.7	牛乳、ぶたにく、 かまぼこ	あぶら、うどん むしばんミックス さつまいも	しょうが、にんじん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう
19	金	○	しめじごはん とん汁 キャベツときゅうりのキムチ園	588	23.3	牛乳、油揚げ、ぶたにく 豆腐	米、むぎ、さとう、油 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しめじ、ごぼう、大根 ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし しょうが
22	月	○	キャロットライス マカロニのクリーム煮 オニオンドレッシングサラダ	689	20.8	牛乳、とりにく、生クリーム	米、ごま油、白ごま、じゃがいも マカロニ、油、バター、こむぎこ さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ グリーンピース、キャベツ、もやし きゅうり、ホールコーン
23	火	○	めかひごはん きりたんぼ汁 おひたし、焼きししゃも	666	30.3	牛乳、とりにく、油揚げ めかひわかめ、ししゃも	米、むぎ、油、さとう、白ごま こんにゃく、きりたんぼ	しょうが、にんじん、まいたけ はくさい、ねぎ、こまつな、もやし
24	水	○	じゃこのさわなごごはん 和風肉団子スープ ごぼうのサラダ	607	21.8	牛乳、ちりめんじゃこ、たまご ぶたにく、豆腐	米、白ごま、じゃがいも でんぶん、こんにゃく、油 さとう、	のさわな、大根、しょうが、はくさい ねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり
25	木	○	マイルドカレーライス カラフルピクルス サイダーボンチ	742	23.2	牛乳、ぶたにく、ヨーグルト	米、むぎ、あぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、さとう サイダー	にんにく、にんじん、たまねぎ きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン 黄桃、みかん、パイナップル
26	金	○	まめまめミートソースパゲティ ひじきとコーンのサラダ	589	24.4	牛乳、ぶたにく、大豆、チーズ ひじき、ツナ	スパゲティ、油、こむぎこ バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマトピューレ キャベツ、ホールコーン
29	木	○	むぎごはん・からしあえ さわらのゆずみそ焼き じゃがいものみそ汁	593	27.7	牛乳、さわら	米、むぎ、さとう じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな、ゆず キャベツ、ねぎ

*食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。



《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》(3・4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
2月	617	24.2	20.3	336	2.1	262	0.43	0.54	30	2.9	4.1
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取エネルギー全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0