



こんだてひょう



ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立 橋戸小学校

日	曜	のみのもの 牛乳	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤：食品	黄：食品	緑：食品
				Kcal	g	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	水	○	カレードック マカロニスーフ くだもの	612	27.0	牛乳、ひきにく、ピザチーズ ぶたにく	コッパパン、あぶら、さとう コーンスターチ、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン かぶ、はくさい、くだもの
2	木	○	しめじごはん キャベツときゅうりのキムチふう とんじり	621	25.8	牛乳、あぶらあげ、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、あぶら こんにやく、じゃがいも	にんじん、しめじ、ごぼう、だいこん ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし しょうが
3	金	○	だいぼとしおこんぶのごはん いわしのつみれじる あおなみのしょうがあえ	603	24.8	牛乳、しおこんぶ、だいず、 いわし、たまご、とうふ	こめ、しろごま、でんぶ 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
6	月	○	むぎごはん まつかぜやき きゃべつのみぞしる	645	28.4	牛乳、ぶたひきにく、たまご みそ	こめ、むぎ、さとう、あぶら ばんこ、しろごま、じゃがいも	にんじん、ねぎ、ほししいたけ、こまつな キャベツ、たまねぎ
7	火	○	セサミトースト ポトフ りんごゼリー	603	21.3	牛乳、とりにく、ウインナー アガー	しょくぼん、マーガリン、さとう あぶら、じゃがいも、しろごま	にんにく、にんじん、たまねぎ、きゃべつ りんごジュース
8	水	○	コーンピラフ ほうれんそうのスーフ	617	19.4	牛乳、とりにく、ウインナー	こめ、バター、あぶら じゃがいも	にんじん、コーンかん、たまねぎ グリーンピース、ほうれんそう パセリ
9	木	○	うめわかごはん さけのしおやき じゃがいものみぞしる	569	26.6	牛乳、わかめ、さけ、みそ	こめ、もちこめ、しろいりごま あぶら、じゃがいも	うめ、にんじん、キャベツ、ねぎ
10	金	○	ぶたキムチどん トックスーフ	616	23.6	牛乳、ぶたにく、とりにく、	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう でんこ、しろごま、ごまあぶら トック	にんにく、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、にんにく、ねぎ もやし、ほししいたけ、しめじ、チンゲンサイ
13	月	○	メキシカンライス ABCスーフ ミニトマト	621	23.2	牛乳、ウインナー、とりにく	こめ、バター、あぶら、じゃがいも マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース にんじん、ピーマン、ミニトマト
14	火	○	ちゅうかおこわ ワンタンスーフ こんぶキャベツ	599	26.5	牛乳、ぶたにく、ぶたひきにく、 しおこんぶ	こめ、もちこめ、あぶら、ごまあぶら ワンタンのかわ、	にんじん、たけのこかん、ほししいたけ しょうが、にんにく、はくさい、ねぎ もやし、キャベツ、きゅうり
15	水	○	にくみぞうどん おさつおしパン	563	24.2	牛乳、ぶたにく、 かまぼこ、みそ	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
16	木	○	ガーリックライス イタリアンスーフ パセリポテト	650	25.3	牛乳、ベーコン、ちりめんじゃこ ウインナー、こなチーズ、たまご	こめ、バター、あぶら、ばんこ 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	金	○	マーボドウフどん やさいのナムル	584	25.0	牛乳、ぶたひきにく、とうふ みそ、	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごまあぶら、でんこ、しろごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、ほししいたけ たけのこ、にんにく、ねぎ、もやし、こまつな
20	月	○	めかぶごはん きりたんぼじる おひたし、やさししゃも	657	29.9	牛乳、とりにく、あぶらあげ めかぶわかめ、ししゃも	こめ、むぎ、あぶら、さとう、しろごま こんにやく、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
21	火	○	こくとうばん ハムとたまごのキッシュ キャベツスーフ	633	29.6	牛乳、ハム、たまご、チーズ なまクリーム、とりにく	こくとうばん、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、ホールコーン
22	水	○	じゃこのざわなのごはん わふうにくだんごスーフ からしあえ	552	22.5	牛乳、ちりめんじゃこ、たまご ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、しろごま、じゃがいも でんぶん、こんにやく、あぶら さとう	のざわな、だいこん、しょうが、はくさい ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、こまつな
23	木	○	コメッコーラーライス ぶくじんづけ ごぼうサラダ	703	20.5	牛乳、ぶたにく、みそ	こめ、あぶら、じゃがいも こめ、さとう、ごまあぶら、しろごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマトホール、チャツネ、ぶくじんづけ ごぼう、キャベツ、もやし、
24	金	○	まめまめミートソーススパゲティ ひじきとコーンのサラダ	589	24.4	牛乳、ぶたにく、だいず、チーズ ひじき、ツナ	スパゲティ、あぶら、こむぎこ 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
27	月	○	たくあんごはん はっちゃんとうふ やさいのからみあえ	589	27.5	牛乳、しらすほし、のり ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、しろごま、あぶら でんぶん、ごまあぶら	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 ほししいたけ、チンゲンサイ、キャベツ
28	火	○	あぶたまどん こまつなととうふのみぞしる	620	28.6	牛乳、あぶらあげ、ちくわ、たまご とうふ、みそ	こめ、むぎ、しろごま、あぶら さとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、こまつな、だいこん

※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	612	25.2	20.0	339	2.2	221	0.32	0.48	27	2.8	4.0
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