



12' 5月のこんだて



練馬区立
中村小学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
1火	○	きなこのあげパン ABCスープ くだもの	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とりがら	パン サラダあぶら さとう じゃがいも いんげんまめ マカロニ	にんじん トマト パセリ セロリー にんにく たまねぎ キャベツ おちゃ くだもの	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.2 g
2水	○	ちゅうかおこわ すましじる ささかまのおちやあげ もやしとおおなのおひたし	ぎゅうにゅう わかめ のり ぶたにく えび ほたて かつおぶし さばぶし はんぺん ささかまご たまご	こめ もちこめ こむぎこ ごまあぶら なたねあぶら	にんじん こまつな しいたけ とうもろこし グリンピース もやし	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.4 g
7月	○	わかたけうどん サーターアングギー かふうきゅうり くだもの	ぎゅうにゅう わかめ さばぶし こんぶ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ たまご	うどん こむぎこ さとう サラダあぶら ごまあぶら なたねあぶら	にんじん こまつな しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり くだもの	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.5 g
8火	○	あずきごはん ひじきととうふのたまごよせ やさしいいりに あえもの	ぎゅうにゅう ひじき とりにく とうふ たまご	こめ ささげ さとう サラダあぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ ごぼう こんにやく だいこん きゅうり	エネルギー 668 kcal たんぱく質 32.5 g
9水	○	ココアフレンチトースト クラムチャウダー だいこんのツナドレサラダ	ぎゅうにゅう ままクリーム チーズ たまご ベーコン とりがら あさり ツナ	パン さとう じゃがいも こむぎこ サラダあぶら バター	にんじん パセリ たまねぎ セロリー とうもろこし きゅうり だいこん	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.7 g
10木	○	むぎごはん レンズまめいりポークカレー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく とんこつ とりがら	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ ざらめ レンズまめ はるさめ さとう サラダあぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリー もやし きゅうり	エネルギー 745 kcal たんぱく質 24.0 g
11金	○	わかめごはん さわらのしおやき キャベツのおひたし きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ さわら かつおぶし あぶらあげ さばぶし	こめ さとう サラダあぶら	こまつな にんじん キャベツ だいこん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 26.7 g
14月	○	はいがごはん しせんどうふ はるかぶとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりがら とうふ	ななぶつきまい さとう くずこ サラダあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ かぶ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.4 g
15火	○	あさりごはん みそワタンスープ きんときまめのあまに くだもの	ぎゅうにゅう あさり とりにく ぶたにく とんこつ みそ	こめ さとう ワタンのかわ きんときまめ サラダあぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ しょうが ごぼう にんにく はくさい もやし くだもの	エネルギー 639 kcal たんぱく質 27.0 g
16水	○	バターサンドパン ジャムサンドパン イタリアンオムレツ コンソメジュリアン	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ハム とりがら	はいがしよくパン しろしよくパン ジャム じゃがいも パター サラダあぶら	ピーマン トマト にんじん パセリ たまねぎ セロリー キャベツ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 28.2 g
17木	○	グリーンピースごはん はりはりづけ わかさぎのカレーふうみあげ とりだんごいりみそしる	ぎゅうにゅう わかさぎ こんぶ かつおぶし とりにく たまご みそ	こめ もちこめ さとう かたくりこ パンこ じゃがいも ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが ねぎ だいこん こんにやく グリンピース	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.5 g
18金	○	はいがごはん あつあげのびりからいため わかめスープ もみづけ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とんこつ あつあげ とりがら	ななぶつきまい さとう かたくりこ くずこ こむぎこ サラダあぶら	にんじん ピーマン みずな にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ セロリー きゅうり	エネルギー 710 kcal たんぱく質 27.7 g
21月	○	あおだいずおこわ かつおのあげに もやしサラダ とんじる	ぎゅうにゅう ひたしめめ かつお ぶたにく みそ さばぶし とうふ	こめ もちこめ かたくりこ じゃがいも さとう ごま なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	にんじん しょうが もやし きゅうり とうもろこし ごぼう にんにく だいこん ねぎ	エネルギー 740 kcal たんぱく質 30.0 g
22火	○	チキンライス ポトフ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく とりがら	こめ じゃがいも サラダあぶら パター	トマト にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ くだもの	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.8 g
23水	○	バジルトースト まめいりポークシチュー おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく とりがら	パン じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう サラダあぶら しろいんげんまめ パター	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース かんとん もも	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.4 g
24木	○	おやこどん キャベツとわかめのすみそあえ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし とりにく なると たまご みそ	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら	にんじん しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ	エネルギー 719 kcal たんぱく質 31.7 g
25金	○	まるパン さかなのフライ ポテトソテー ゆでキャベツ ミニトマト	ぎゅうにゅう ほき たまご ベーコン	パン こむぎこ パンこ じゃがいも サラダあぶら	パセリ こまつな トマト たまねぎ とうもろこし キャベツ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 27.3 g
28月	○	ひきにくみそラーメン そらまめ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう みそ とんこつ ぶたにく ゼラチン	ちゅうかめん さとう サラダあぶら ラード ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ そらまめ にんにく しょうが ねぎ セロリー たまねぎ はくさい もやし とうもろこし かんとん アセロラジュース バインアップル	エネルギー 691 kcal たんぱく質 29.7 g
29火	○	チーズとツナのトースト じゃがいものそぼろに アスパラのおかかあえ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく かつおぶし えび	パン じゃがいも さとう くずこ サラダあぶら マヨネーズ	にんじん にんじん しょうが パセリ にんじん しょうが アスパラガス たまねぎ とうもろこし レモン グリーンピース	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.2 g
30水	○	ごもくうまにどん もやしのナムル もものフラン	ぎゅうにゅう なまクリーム ほたてかいはしら ぶたにく とりがら とんこつ いか えび うずらのたまご たまご	ななぶつきまい かたくりこ くずこ さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい きゅうり もやし もも	エネルギー 709 kcal たんぱく質 29.8 g
31木	○	ジャンバラヤ レタススープ じゃこいりサラダ	ぎゅうにゅう とりがら ちりめんじゃこ ぶたにく ウィンナー とりにく	ななぶつきまい さとう バター サラダあぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ セロリー しいたけ レタス キャベツ きゅうり	エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.6 g

こんだてから

7日 わかたけうどん サーターアングギー

季節の味、新たけのこ、そして相性のよいわかめを具にしたうどんです。サーターアングギーはドーナツ風の沖縄の伝統食です。お節旬には必ず作るそうです。国産小麦の粉と黒砂糖で作ります。

17日 グリンピースごはん

緑が美しい豆、グリーンピースを色よくおいしく煮つけてもち米の入ったもちもちごはんにさっくり混ぜます。子供たちにグリーンピースのおいしさを知ってほしいです。

	エネルギー	蛋白質	脂肪	鉄分	カルシウム	ビタミン			食塩	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	Alfalfa	B1mg	B2mg	Cmg	g	
5月平均	642	26.8	21.9	2.7	348	264	0.47	0.58	35	3.0	4.6
摂取基準	660	13~28	18.3~22.0	3.0	350	140	0.40	0.50	23	2.5	6.0

