

5月 こんだてひょう

家庭数配布

平成 27 年度

練馬区立北町西小学校

日	曜	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1	金	○	☆端午の節句 献立☆ ちゅうかちまき 華風きゅうり 中華スープ くだもの	やきぶた ぶたにく とうふ ほしえび	もちごめ さとう かたくりこ ひまわりゆ ごまあぶら じゃがいも ごま はるさめ	にんじん かぶのは たけのこ きゅうり ほししいたけ グリンピース セロリ もやし とうもろこし れいと うハイン	エネルギーたんぱく質 690 Kcal 19.8 g
7	木	○	山菜うどん 桜エビのかき揚げ 抹茶ミルクゼリー	とりにく あぶらあげ なた たまご さくらえび アガー 生クリーム	冷凍うどん こむぎこ かたくり こじゃがいも さとう ひまわり ゆ	にんじん こまつな わらび ぜんまい えのきだけ ほししいたけ なめこ たけのこ ねぎ たまねぎ ごぼう	エネルギーたんぱく質 642 Kcal 21.7 g
8	金	○	ごはん かつお たつたあ ご飯 鯉の竜田揚げ 野菜のごま和え かき玉汁	かつお あぶらあげ とうふ たまご	こめ こむぎこ じゃがいも かたくりこ ひまわりゆ ごま	こまつな にんじん ほうれんそう しょうが もやし ねぎ	エネルギーたんぱく質 630 Kcal 28.2 g
11	月	○	あわご飯 春キャベツバーガー 若草ポテト すまし汁	ぶたにく たまご とうふ きゅうりゆ あおのり	こめ もちあわ パンこ さとう じゃがいも バター	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	エネルギーたんぱく質 623 Kcal 23.7 g
12	火	○	麻婆豆腐丼 野菜スープ	ぶたにく みそ いんげんまめ	こめ おおむぎ さとう じゃが いも じゃがいもでんぶん ごま あぶら ひまわりゆ	にんじん こまつな しょうが ほししいたけ たまねぎ にんにく ねぎ セロリ もやし キャベツ ホールコーン	エネルギーたんぱく質 636 Kcal 26.0 g
13	水	○	黒糖パン アスパラのグラタン レタススープ	とりにく ピザチーズ 生クリー ム	くろざとうコッパパン じゃいも こむぎこ パンこ バター ひまわりゆ	グリーンアスパラ パセリ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし レタス	エネルギーたんぱく質 635 Kcal 23.6 g
14	木	○	たけのこご飯 鯖の幽庵焼き みだくさんの味噌汁 くだもの	あぶらあげ さわら ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう こんにやく ひまわりゆ	みつば にんじん こまつな たけのこ しょうが ゆず ごぼう だいこん くだもの	エネルギーたんぱく質 613 Kcal 27.7 g
15	金	○	大豆入りひじきご飯 わかさぎの南蛮漬 塩昆布きゅうり 味噌汁	だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ひじき わかさぎ わかめ こんぶ	こめ もちごめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ ごま ひまわりゆ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ きゅうり	エネルギーたんぱく質 619 Kcal 23.9 g
18	月	○	グリンピースのご飯 新じゃがいものそぼろ煮 キャベツと竹輪のごま和え	ぶたにく やきちくわ	こめ おおむぎ じゃがいも さ とう じゃがいもでんぶん ひま わりゆ ごまあぶら	にんじん さやいんげん グリンピース しょうが たまねぎ キャベツ	エネルギーたんぱく質 638 Kcal 23.3 g
19	火	○	☆食育の日☆ 深川めし こんぶまめ けんちん汁 くだもの	あさり みそ だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ	こめ おおむぎ さとう こんに やく さいとも ひまわりゆ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ くだもの	エネルギーたんぱく質 616 Kcal 24.4 g
20	水	○	あぶたま丼 こまつなと生揚げの煮浸し くだもの	あぶらあげ こうやどうふ なた たまご なまあげ はなかつお こんぶ	こめ おおむぎ さとう	にんじん こまつな ほししいたけ グリンピース もやし くだもの	エネルギーたんぱく質 630 Kcal 25.8 g
21	木	○	セサミトースト ワカメサラダ ミネストローネ	とりにく いんげんまめ わかめ こなチーズ	しよくぼん さとう じゃがいも マカロニ マーガリン ごま バター ひまわりゆ	にんじん トマト缶 ビーマン パセリ きゅうり ホールコーン セロリ たまねぎ キャベツ	エネルギーたんぱく質 623 Kcal 22.9 g
22	金	○	茶飯 白身魚の抹茶天ぷら 春キャベツのごま酢和え 味噌汁	はなかつお さわら あぶらあげ みそ わかめ	こめ こむぎこ ごま ごまあぶら ひまわりゆ	こまつな キャベツ たまねぎ だいこん	エネルギーたんぱく質 613 Kcal 26.3 g
25	月	○	こまつなとジャコのチャーハン メンマの炒め煮 ワンタンスープ	ぶたにく ちりめんジャコ たまご	こめ おおむぎ さとう わんたんのかわ ひまわりゆ バター ごまあぶら ごま	こまつな にんじん ニラ しめじ にんにく メンマ セロリ しょうが きくらげ はくさい だいずもやし ねぎ	エネルギーたんぱく質 642 Kcal 25.6 g
26	火	○	わかめご飯 魚とさつま芋の甘辛煮 ゆで豆 きのこ汁	あぶらぎのざめ だいず とり にく なた たきこみわかめ こんぶ	こめ さつまいも じゃがいもでんぶん さとう	にんじん こまつな しょうが そらまめ しめじ えのきだけ ほししいたけ なめこ ねぎ	エネルギーたんぱく質 653 Kcal 24.5 g
27	水	○	五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	ぶたにく むきえび いか うすらのたまご かんてん	むしちゅうかめん さとう じゃがいもでんぶん みずあめ	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ きくらげ はくさい もやし セロリ みかんかん バイン缶 もも 缶	エネルギーたんぱく質 641 Kcal 24.9 g
28	木	○	雑穀入りご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の含め煮 ふのり汁	さけ あぶらあげ みそ とうふ ふのり	こめ もちあわ きびもち さ とう じゃがいも ごま ひまわり ゆ	にんじん きりぼしだいこん だいこん	エネルギーたんぱく質 600 Kcal 26.6 g
29	金	○	☆運動会がんばれ献立☆ 勝つかレー くだもの	ロースハム たまご 生クリー ム	こめ おおむぎ じゃがいも こ むぎこ さとう パンこ ひまわ りゆ バター	にんじん たまねぎ セロリ りんご くだもの	エネルギーたんぱく質 677 Kcal 20.7 g

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
学校給食摂取基準	640	24g 18~32g	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	635	24	18.1 25.50%	366	2.9	260	0.39	0.53	29	4.9	2.7