

# 5月 こんだてひょう 家庭配布用

平成 30 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	火		わかめご飯 けずり浸し 親子煮	ぎゅうにゅう かまぼこ こなかつお とりにく たまご たきこみわかめ	こめ じゃがいも さとう	にんじん こまつな みつば たまねぎ もやし	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 26.0 g	
2	水		こどもの日 成長を願って 中華ちまき とろきゅうり 中華スープ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく こなかつお とうふ	もちこめ サラダあぶら ごまあぶら	にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ きゅうり ながねぎ グリーンピース えのきたけ	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 24.5 g	
7	月		菜めし ハンバーグおろしソース 煙汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ	こめ ばんこ じゃがいも さとう サラダあぶら	にんじん こまつな だいこん たまねぎ ごぼう なめしのもと	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 24.1 g	
8	火		チキンライス フライドポテト ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パター サラダあぶら	にんじん ちんげんさい だいこん トマトジュース たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 17.8 g	
9	水		二色サンド(いちごジャム・マーガリン) コーンチャウダー 甘夏みかん	ぎゅうにゅう とりにく	食パン 黒砂糖食パン パター じゃがいも マーガリン こむぎこ サラダあぶら	にんじん いちごジャム あまなつみかん たまねぎ コーン	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 21.4 g	
10	木		中華丼 大根千枚漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく なるといかに えび うずらたまご	こめ むぎ さとう くず粉 サラダあぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし はくさい だいこん	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 23.0 g	
11	金		麦ご飯 さばのごまみそかけ キャベツ漬け 沢煮焼	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら	にんじん こまつな だいこん きゃべつ きゅうり ごぼう ながねぎ	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 25.3 g	
14	月		ご飯 四川豆腐 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム ひじき	こめ でんぶん さとう サラダあぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ はくさい たまねぎ もやし きゅうり コーン	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 22.9 g	
15	火		五穀ごはん ししゃもカレー揚げ キャベツ甘酢 みそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ししゃも わかめ	こめ むぎ もちこめ きび あわ でんぶん じゃがいも こむぎこ サラダあぶら さとう	にんじん こまつな きゃべつ きゅうり	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 26.1 g	
16	水		ジャージャー麺 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はちょうみそ てんめんじやん かんてんかん	ちゅうかめん さとう でんぶん さらだあぶら ごま ごまあぶら	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ながねぎ ほししいたけ たけのこ みかん・パイン・ももかん	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 25.7 g	
17	木		タッカルビ丼 卵とワカメのスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんごジュース きゃべつ えのきたけ ながねぎ	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 23.0 g	
18	金		パブリカライスホワイトソースかけ 大根サラダ	ぎゅうにゅう えび かまぼこ とりにく なまクリーム	こめ さとう パター こむぎこ サラダあぶら	にんじん ほうれんそう あかピーマン たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 24.0 g	
21	月		ご飯 のりとひじきの佃煮 ジャンボシューマイ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ みそ ひじき のり	こめ さとう シューマイのかわ でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース えのきたけ きゃべつ だいこん ながねぎ	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 25.5 g	
22	火		キムチチャーハン コーンポテト 広東スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ いか	こめ むぎ でんぶん バター サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん あおピーマン ちんげんさい にんにく しょうが もやし キムチ たまねぎ コーン ほししいたけ たけのこ はくさい	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 22.9 g	
23	水		シーフードピザトースト ポトフ マンダリンオレンジ	ぎゅうにゅう ベーコン えび ぶたにく ウィンナー ピザチーズ	食パン じゃがいも サラダあぶら	あおピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく きゃべつ マンダリンオレンジ	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 31.4 g	
24	木		こぎつねごはん 魚の黄金焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さかな(ホキ) とうふ ピザチーズ	こめ さとう さらだあぶら こんにやく さといも ノンエッグマヨネーズ	にんじん みつば しめじ ごぼう だいこん ながねぎ	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 28.0 g	
25	金		運動会 応援メニュー みそカツ丼 すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご とうふ	こめ むぎ でんぶん ばんこ こむぎこ サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん こまつな にんにく きゃべつ えのきたけ ながねぎ	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 29.8 g	
28	月		運動会 振り替え休業日					
29	火		キャロットライス スペイン風オムレツ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィナー たまご なまクリーム	こめ じゃがいも アルファベットマカロニ サラダあぶら パター	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ しめじ きゃべつ	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 24.2 g	
30	水		パインパン アスパラサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パインパン さとう じゃがいも サラダあぶら	グリーンアスパラ にんじん もやし にんにく たまねぎ マッシュルーム きゃべつ	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 25.4 g	
31	木		カレーライス ビクルス 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく 生クリーム	こめ むぎ パター こむぎこ サラダあぶら じゃがいも さとう	にんじん あかピーマン しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり 黄ピーマン 冷凍みかん	エネルギー 730 Kcal たんぱく質 21.1 g	

食材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	24 g	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
今月の平均摂取	636	24.6	全体の25～30%	344	2.1	272	0.37	0.52	35	4.4	2.5