（家庭数配布）

５月の献立表

平成26年度　練馬区立向山小学校

日	曜日	牛乳	こんだて名	おもな食品とはたらき 赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	木	○	たけのこごはん　焼ししゃも からしあえ　　みそ汁	牛乳　油揚げ　かつお節 ししゃも　みそ　わかめ	米　砂糖　じゃがいも	人参　　小松菜　もやし　たけのこ ねぎ	592 28.8
2	金	○	練馬スパゲッティー　ミニトマト お茶のマドレーヌ　＜八十八夜＞	牛乳　ツナ缶詰　卵 きざみのり	スパゲッティー　砂糖 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾊﾞﾀｰ ｵﾘｰﾌﾞ油	ミニトマト　大根　しめじ	705 25.3
3	土		憲　法　記　念　日				
4	日		み　ど　り　の　日				
5	月		こ　ど　も　の　日				
6	火		振　替　休　日				
7	水	○	バターライス　ハッシュドポーク イタリアンサラダ	牛乳　豚肉　生クリーム	米　小麦粉　バター　米油 中ざらめ　砂糖	人参　にんにく　玉ねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ﾎｰﾙｺｰﾝ	624 17.1
8	木	○	ごまきなこあげパン　青のりポテト ワンタンスープ　くだもの	牛乳　きなこ　豚肉 あおのり	パン　砂糖　ｳｴｰﾌﾞﾜﾝﾀﾝ じゃがいも ごま 米油 揚油	人参　チンゲン菜　もやし　白菜　ねぎ しょうが　にんにく　くだもの	617 21.4
9	金	○	ごはん　さんまの筒煮 ゆかり大根　豚汁	牛乳　さんま　豚肉　油揚げ みそ　豆腐　かつお節　こんぶ	米　砂糖　じゃがいも こんにゃく　ごま　ごま油	人参　ゆかり　ねぎ　ごぼう　大根 しょうが	705 29.3
12	月	○	パインパン ハムとほうれん草のｷｯｼｭ ゆでブロッコリー　ｼﾞｭﾘｴﾝﾇｽｰﾌﾟ	牛乳　ハム　大豆　卵 生クリーム　ﾍﾞｰｺﾝ　ﾋﾟｻﾞﾁｰｽﾞ	ﾊﾟﾝ　米油	人参　ほうれん草　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 玉ねぎ　セロリー　キャベツ	634 29.7
13	火	○	ごはん　松風焼 煮浸し　若竹汁	牛乳　豚肉　鶏肉　大豆　卵 みそ　かつお節　わかめ	米　パン粉　三温糖　砂糖 ごま　米油	人参　小松菜　ねぎ　干ししいたけ たけのこ　もやし	605 27.5
14	水	○	ナン　カレーポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳　生クリーム 豚肉　大豆	ナン　じゃがいも　佐藤 小麦粉　バター　米油	人参　玉ねぎ　キャベツ　ホールコーン にんにく	619 23.8
15	木	○	ごはん　さわらのごまみそ焼 磯辺和え　具だくさんみそ汁	牛乳　さわら　みそ　かつお節 豚肉　もみのり	米　砂糖　じゃがいも すりごま　油	人参　小松菜　キャベツ　ごぼう ねぎ　大根	640 29.6
16	金	○	ゆかりごはん　厚揚げのそぼろ煮 ごまあえ	牛乳　厚揚げ　豚肉　油揚げ かつお節	米　砂糖　すりごま 片栗粉	人参　小松菜　玉ねぎ　たけのこ　白菜 ゆかり　グリンピース	646 27.7
19	月	○	エッグトースト　ジャーマンポテト レタススープ	牛乳　卵　ベーコン	パン　砂糖　じゃがいも マヨネーズ　米油	人参　パセリ　玉ねぎ　えのきだけ レタス	662 21.7
20	火	○	ソース焼きそば　　みかんゼリー ゆでそらまめ＜１年生そらまめさやむき＞	牛乳　豚肉 粉寒天	蒸中華めん　砂糖 米油	人参　　玉ねぎ　キャベツ　もやし そらまめ　オレンジジュース	602 21.8
21	水	○	ごはん　魚のマリアナソース ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗのおかかあえ　みそ汁	牛乳　くろかわかじき　みそ かつお節　豆腐　わかめ	米　片栗粉　小麦粉 砂糖　揚げ油	人参　アスパラガス　大根　ねぎ しょうが	605 31.9
22	木	○	ごはん　のりのつくだ煮 ぎせい豆腐　すまし汁	牛乳　豚肉　のり　豆腐　卵 油揚げ　かつお節	米　砂糖　米油	人参　小松菜　さやいんげん　みつば たけのこ　干ししいたけ　たけのこ　ねぎ	574 25.3
23	金	○	コーンピラフ　ｳｲﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟあえ イタリアンスープ	牛乳　鶏肉　ｳｲﾝﾅｰ　卵 粉ﾁｰｽﾞ	米　砂糖　片栗粉　パン粉 バター　米油	人参　小松菜　玉ねぎ　マッシュルーム ﾎｰﾙｺｰﾝ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　にんにく　しょうが	659 23.1
26	月	○	麦ごはん　四川豆腐 野菜のねぎｿｰｽあえ　　くだもの	牛乳　豚肉　大豆　豆腐	米　麦　砂糖　片栗粉 米油　ごま油　ごま	人参　チンゲン菜　小松菜　たけのこ 玉ねぎ　もやし　干ししいたけ　しょうが	610 24.1
27	火	○	こぎつねごはん じゃこいりサラダ　むらくも汁	牛乳　豚肉　油揚げ　鶏肉　豆腐 卵　ちりめんじゃこ	米　砂糖　片栗粉 米油　ごま　ごま油	人参　小松菜　グリンピース　しめじ ねぎ　もやし	594 22.1
28	水	○	食パン　手作りりんごジャム 魚のピザソース焼　バミセリスープ	メルルーサ　豚肉 ピザチーズ	パン　グラニュー等　砂糖 コンスターチ　米油	ピーマン　人参　リンゴ缶　ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ　ﾖ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　キャベツ　セロリー	593 31.9
29	木	○	チャーハン　五目スープ ステックきゅうり	牛乳　卵　焼き豚　なると 豚肉　いか	米　国産はるさめ　ごま油 米油	人参　にら　ねぎ　グリンピース もやし　白菜　きゅうり	542 25.3
30	金	○	ごはん　味噌カツ ﾎﾞｲﾙｷｬﾍﾞﾂ　紅白はんぺんすまし汁	牛乳　豚肉 卵　みそ　豆腐　はんぺん	米　小麦粉　パン粉　揚油 ごま油　ごま　三温糖	人参　小松菜　にんにく　キャベツ 大根　しめじ	694 29.2
31	土		運　動　会				

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。ご意見・ご要望などを学校へお寄せください。牛乳は毎日あります。

一人一回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー Ｋｃａｌ	たんぱく質 ｇ	脂質 ｇ	カルシウム ｍｇ	鉄 ｍｇ	ビタミン ＡμｇＲＥ	ＢＩｍｇ	Ｂ２ｍｇ	Ｃ　ｍｇ	食物繊維 ｇ	食塩 ｇ
5月の平均	626	25.8	21.7(31%)	359	2.5	220	0.32	0.43	16	4.7	2.6
学校給食摂取基準	640	24 13～28	摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体の 25%～30%	350 380	3	140 140～４２０	0.4	0.4	20	5	2.5g未満