

# 5月の献立表

平成28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			エネルギー
				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	
1	日						たんばく質
2	月	○	たけのこごはん 焼きししゃも うすくず汁 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ ししゃも 寒天 生クリーム かつお節	米 砂糖 片栗粉 米油	人参 きぬさや 小松菜 たけのこ 大根 えのきだけ 干しいたけ	660 32.1
3	火		憲 法 記 念 日				
4	水		み ど り の 日				
5	木		こ ど も の 日				
6	金	○	中華おこわ ニラ玉スープ くだもの <端午の節句献立>	牛乳 豚肉 うすらの卵 むきえび 卵 鶏肉 鶏がら	米 もち米 砂糖 片栗粉 米油	人参 には たけのこ 干しいたけ グリーンピース 玉ねぎ くだもの	566 25.4
9	月	○	藤ごはん 鮭のつけ焼き むらくも汁 白菜の浅漬	牛乳 黒豆 鮭 かつお節 鶏肉 タマゴ	米 もち米 砂糖 片栗粉 米油	きぬさや 小ネギ 人参 小松菜 ねぎ 梅干し 干しいたけ 白菜 かぶ 生姜	594 32.1
10	火	○	ハヤシライス いんげんとコーンのソテー	牛乳 豚肉 鶏がら 生クリーム	米 中ざらめ 小麦粉 バター 米油	人参 さやいんげん じゃがいも じゃぶ グリーンピース 玉ねぎ にんにく 生姜	613 17.5
11	水	○	セルフハンバーガー コールーサラダ オニオンスープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 豆腐 卵 ベーコン 鶏がら	パン 砂糖 パン粉 米油	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン	638 27.3
12	木	○	ゆかりごはん じゃがいもの金平煮 ひと塩きゅうり	牛乳 豚肉 大豆	米 砂糖 つきこんにやく じゃがいも ごま 揚げ油	ゆかり 人参 さやいんげん ごぼう きゅうり 生姜	557 17.1
13	金	○	練馬スパゲティ ゆでそらまめ フルーツポンチ <1年生そらまめさやむき>	牛乳 ツナ缶 きざみのり 寒天	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	大根 しめじ もも缶 みかん缶 パイ缶 そらまめ	610 23.7
16	月	○	ごはん ごぼうの柳川焼 のっぺい汁 即席漬	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 油揚げ かつお節	米 砂糖 里芋 コシカ ちくわぶ 片栗粉 米油	人参 さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ きゅうり 生姜 じゃぶ	613 26.2
17	火	○	青菜じゃごはん 松風焼 野菜わん	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵 ちりめんじゃこ かつお節	米 パン粉 砂糖 ごま 米油	人参 小松菜 ねぎ 干しいたけ えのきだけ 大根	602 27.5
18	水	○	ごはん 鯖のみぞれかけ 野菜のレモン風味あえ 豆腐のみそ汁	さば かつお節 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 片栗粉	人参 小松菜 大根 キャベツ きゅうり レモン汁 ホールコーン 生姜	564 26.6
19	木	○	ミルクパン 鶏肉のマスタード焼 パミセリスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚骨	パン パン粉 砂糖 米油 パミセリ	人参 小松菜 たけのこ 干しいたけ ねぎ 生姜 にんにく	618 29.4
20	金	○	家常豆腐丼 三色塩ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 砂糖 パミセリ パン粉 ごま	人参 小松菜 ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 じゃぶ 生姜	618 25.6
23	月	○	レンズ豆入りキーマカレー ファイバーサラダ くだもの	牛乳 豚肉 豚骨 ひじき レンズ豆	米 砂糖 小麦粉 ごま油 米油	人参 ビーマン 玉ねぎ ごぼう 切り干し大根 きゅうり にんにく 生姜	608 20.4
24	火	○	五目あんかけやしそば 大根の中華漬	牛乳 豚肉 いか むきえび うすらの卵 豚骨	蒸し中華めん 砂糖 米油 片栗粉 ごま油	人参 青梗菜 たけのこ もやし 白菜 玉ねぎ にんにく 生姜	573 27
25	水	○	アップルトースト ミネストローネ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 鶏がら	パン グラニュー糖 米油 マーガリン ヴァン 加工	人参 リン缶 にんにく 生姜 玉ねぎ じゃぶ	622 20
26	木	○	ごはん 厚揚げの吹き寄せ 青菜のごまあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 こんにやく 三温糖 片栗粉 砂糖 すりごま	人参 さやいんげん 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし 生姜	637 21.9
27	金	○	ごはん 味噌カツ ポルキャツ すまし汁	牛乳 豚肉 卵 みそ なたと かつお節	米 小麦粉 パン粉 三温糖 米油 ごま油 すりごま 揚げ油	小松菜 キャベツ えのき ねぎ にんにく	649 26.7
28	土		運 動 会				
31	火	○	コーンピラフ ミニトマト しめじと豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 鶏がら	米 じゃがいも 片栗粉 バター 米油	人参 ビーマン ミニトマト 玉ねぎ ホールコーン グリーンピース キャベツ にんにく	563 19.7

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・ご要望がありましたら学校へお寄せください。

## 一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー		脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	たんばく質 g				A μgRE	B1mg	B2mg	C mg		
5月の平均	605	24.8	19.9 (29.6%)	334	2.3	214	0.29	0.4	13	4.6	2.5g未満
学校給食摂取基準	640	24 18~32	摂取1種材一全体の 25%~30%	350 380	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5g未満