



# 5月の献立

平成26年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	おもな食品と働き			献立紹介	
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	1献立 - (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	牛乳 麦ごはん 照り焼きハンバーグ きのこスープ わかめサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 わかめ (鶏がら)	米 麦 パン粉 上白糖 でんぷん ごま ごま油 米油	にんじん たまねぎ えのき しめじ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	647	1(木) <b>照り焼き ハンバーグ</b>
					26.7		
2	金	牛乳 揚げパン(うぐいすきな粉) 春雨スープ りんごゼリー	牛乳 きな粉 豚肉 パールアガー (鶏がら)	ミルクパン 上白糖 米油 春雨	にんじん たけのこ しょうが 干しいたけ ねぎ こまつな りんごジュース	610	豚肉と豆腐を使 って作るハンバ ーグです。給食室 で一つ一つ手作 りします。
					22.0		
7	水	牛乳 ごはん のりの佃煮 鮭の香味焼き けんちん汁	牛乳 鮭 のり 鶏肉 豆腐(かつお削り)	米 上白糖 米油 こんにゃく さといも	にんにく しょうが にんじん ねぎ ごぼう だいこん	599	この春にとれた じゃがいもを使 って作ります。 旬のじゃがいも の味や食感を楽 しんでください ね。
					29.5		
8	木	牛乳 麻婆豆腐丼 ナムル	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐(鶏がら)	米 麦 米油 ごま ごま油 三温糖 上白糖 でんぷん	にんにく しょうが いら にんじん 干しいたけ ねぎ グリーンピース もやし こまつな	665	9(金) <b>新じゃがの とぼろ煮</b>
					27.7		
9	金	牛乳 ゆかりごはん 新じゃがのそぼろ煮 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ (かつお削り)	米 麦 米油 じゃがいも ごま 三温糖 でんぷん 上白糖	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	649	この春にとれた じゃがいもを使 って作ります。 旬のじゃがいも の味や食感を楽 しんでください ね。
					23.6		
12	月	牛乳 こぎつねごはん 焼きししゃも 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ (かつお削り)	米 麦 米油 上白糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	626	16(金) <b>ちくわの 磯辺揚げ</b>
					28.7		
13	火	牛乳 シナモントースト ボルシチ ほうれんそうサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム (鶏がら)	食パン グラニュー糖 バ ター 米油 じゃがいも 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	616	ちくわに、青のり の入った衣をつ け、油で揚げて作 ります。青のりの 香りが、食欲をそ そります。
					23.8		
14	水	牛乳 たくあんごはん 生揚げの吹き寄せ煮 キャベツのおかか和え	牛乳 しらす干し のり 鶏肉 生揚げ 削りぶし	米 ごま油 ごま 米油 こんにゃく 上白糖 でんぷん	たくあん しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ いんげん キャベツ きゅうり	632	28(水) <b>みそラーメン</b>
					26.6		
15	木	牛乳 チャーハン 白玉スープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉(鶏がら)	米 麦 米油 ごま 油 冷凍白玉	ねぎ たまねぎ グリーンピース にんじん こまつな でこぼん	646	子供たちの人気 メニューの一つ です。豚骨と鶏が らをじっくり煮 込んで、スープを とって作ります。
					22.8		
16	金	牛乳 干草うどん ちくわの磯辺揚げ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 白みそ ちくわ 青のり 鶏卵 (かつお削り 昆布)	うどん 小麦粉 米油	にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ こまつな	589	28(水) <b>みそラーメン</b>
					27.0		
19	月	牛乳 豚肉のうま煮丼 野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 うすら卵 油揚げ 赤みそ 白みそ(かつお削り)	米 麦 米油 こんにゃく 上白糖 でんぷん じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん はくさい ねぎ もやし こまつな	663	子供たちの人気 メニューの一つ です。豚骨と鶏が らをじっくり煮 込んで、スープを とって作ります。
					28.0		
20	火	牛乳 ミルクパン くだもの かじきのマリナード焼き ベーコンと野菜のスープ煮	牛乳 めかじき 豚肉 ベーコン 白いんげん豆(鶏がら)	ミルクパン 米油 じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ もやし こまつな あまなつ	625	28(水) <b>みそラーメン</b>
					29.8		
21	水	牛乳 カレーライス 野菜のしょうがじょうゆかけ 福神漬	牛乳 豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ (鶏がら)	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(缶) りんご キャベツ こまつな	695	28(水) <b>みそラーメン</b>
					22.8		
22	木	牛乳 大豆入り昆布ごはん きのこの卵焼き わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 昆布 大豆 油揚げ 豚肉 鶏卵 豆腐 わかめ (かつお削り)	米 もち米 麦 米油 三温糖	干しいたけ たまねぎ にんじん にんにく えのき しめじ ねぎ	618	28(水) <b>みそラーメン</b>
					29.4		
23	金	牛乳 ガーリックトースト コーンチャウダー フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	食パン バター じゃがいも 米油 小麦粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり りんご	608	28(水) <b>みそラーメン</b>
					21.3		
26	月	牛乳 丸パン 白身魚の香草パン粉焼き バミセリスープ コーンポテト	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉(鶏がら)	丸パン パン粉 マヨネーズ 米油 バミセリ じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん コーン	631	28(水) <b>みそラーメン</b>
					28.8		
27	火	牛乳 グリーンピースごはん 五目うま煮 野菜のごまだれかけ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	米 もち米 米油 こんにゃく 上白糖 じゃがいも ごま	グリーンピース にんじん いんげん しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	632	28(水) <b>みそラーメン</b>
					22.4		
28	水	牛乳 みそラーメン うすら煮卵 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ うすら卵 ヨーグルト (鶏がら 豚骨)	中華めん 米油 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ もやし きくらげ はくさい にんじん ねぎ みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	698	28(水) <b>みそラーメン</b>
					27.9		
29	木	牛乳 チリピーンスライス アスパラのサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 麦 バター 米油 じゃがいも 小麦粉 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ トマトジュース アスパラガス キャベツ	662	28(水) <b>みそラーメン</b>
					23.9		
30	金	牛乳 麦ごはん いかのかりんと揚げ わかめスープ ピリからもやし	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 米油 でんぷん 三温糖 上白糖 ごま ごま油	しょうが たけのこ にんじん ねぎ もやし	656	28(水) <b>みそラーメン</b>
					26.6		

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

5月の誕生給食は、29日(木)です。