



5月の献立

平成27年度

練馬区立光が丘春の風小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	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)	たんぱく質 (g)	
1	金	牛乳 麦ごはん かつおの竜田揚げ みそけんちん汁 野菜のごまだれかけ	牛乳 かつお 鶏肉 白みそ 赤みそ 豆腐 (かつお削り)	米 麦 でん粉 小麦粉 こんにゃく 里芋 上白糖 米油 こま	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし	642 31.7	<p>1(金) かつおの竜田揚げ 5月5日の端午の節句にちなんで、かつおの竜田揚げを作ります。</p> <p>14(木) 新じゃがのどぼろ煮 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。</p> <p>20日(水) 吉野汁 毎月19日は食育の日です。今回は、日本の郷土食として、奈良県の吉野汁を作ります。</p> <p>25(月) グリーンピースごはん 初夏が旬の、グリーンピースを使ったごはんです。見た目もきれいなグリーンピースを、ぜひ味わって食べてください。</p>
7	木	牛乳 スパゲティキノコソース みそドレッシングサラダ 抹茶ムース	牛乳 ベーコン 白みそ アガー 生クリーム	スパゲティ 上白糖 オリーブ油 米油	にんじん ピーマン キャベツ こまつな にんにく たまねぎ しめじ えのきだけ コーン	634 21.1	
8	金	牛乳 豚肉のうま煮丼 緑黄色野菜の味噌汁	牛乳 豚肉 焼き豆腐 うすら卵 生揚げ 白みそ 赤みそ (かつお削り)	米 麦 こんにゃく 上白糖 でん粉 米油	にんじん かぼちゃ こまつな しょうが ごぼう はくさい だいこん ねぎ	674 27.8	
11	月	牛乳 山菜おこわ 中華風コンスープ 鶏肉の南蛮焼き くだもの	牛乳 鶏肉 鶏卵 (鶏から)	米 もち米 三温糖 でん粉 上白糖 米油	にんじん わらび ぜんまい ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ コーン にんにく デコボン	633 26.8	
12	火	牛乳 きびごはん 鯉のごま味噌焼き 若竹汁 五目きんぴら	牛乳 鯉 赤みそ 豆腐 豚肉 わかめ (かつお削り)	米 もちきび 上白糖 こんにゃく 三温糖 こま 米油 こま油	にんじん しょうが ねぎ だけのこ ごぼう れんこん	575 27.4	
13	水	牛乳 セサミトースト ミネストローネ ほうれんそうサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 (鶏から)	食パン グラニュー糖 米油 じゃがいも マカロニ 上白糖 バター こま オリーブ油	ホールトマト(缶) パセリ ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ セロリー もやし	634 20.7	
14	木	牛乳 ゆかりごはん 新じゃがいものそぼろ煮 ごぼうチップサラダ	牛乳 豚肉 (かつお削り)	米 麦 じゃがいも 三温糖 上白糖 米油 こま	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり ごぼう	659 20.6	
15	金	牛乳 ジャージャー麺 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 赤みそ 八丁味噌 寒天団詰 (鶏から)	中華めん でん粉 上白糖 水あめ 米油 こま油	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶詰	690 24.6	
18	月	牛乳 ぶどうパン パスタとポトのキッシュ 野菜スープ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏卵 生クリーム ピザチーズ (鶏から)	ぶどうパン じゃがいも 米油	ピーマン にんじん こまつな たまねぎ セロリー 甘夏みかん	630 24.3	
19	火	牛乳 あんかけチャーハン わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 わかめ ちりめんじゃこ (鶏から)	米 でん粉 上白糖 米油 こま油	にんじん しょうが ねぎ だけのこ だいこん 干しいたけ もやし きゅうり	615 26	
20	水	牛乳 こぎつねごはん ししゃものから揚げ 吉野汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ししゃも (かつお削り)	米 麦 上白糖 でん粉 小麦粉 里芋 焼きさ 米油	にんじん 糸みつば だいこん ねぎ	651 28.7	
21	木	牛乳 カレーライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん ホールトマト(缶) にんにく しょうが たまねぎ りんご 福神漬 キャベツ きゅうり コーン	709 21.5	
22	金	牛乳 ごはん 家常豆腐 だいこんときゅうりの中華和え	牛乳 豚肉 生揚げ 赤みそ 豆板醤 (鶏から)	米 上白糖 でん粉 米油 こま油 こま	にんじん にんにく しょうが だけのこ きくらげ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり	628 25.5	
25	月	牛乳 グリーンピースごはん 五目うま煮 野菜のごま和え	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	米 もち米 こんにゃく 上白糖 じゃがいも 米油 こま	にんじん さやいんげん グリーンピース しょうが ごぼう たまねぎ はくさい もやし	621 22	
26	火	牛乳 ミルクパン 白身魚の香草パン粉焼 バミセリスープ ガーリックポテト	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉 (鶏から)	ミルクパン パン粉 バミセリ じゃがいも マヨネーズ 米油 バター	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ セロリー	648 29	
27	水	牛乳 麦ごはん いかのかりんと揚げ ワカメスープ ピリカラもやし	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆板醤 わかめ (鶏から)	米 麦 でん粉 三温糖 上白糖 米油 こま こま油	にんじん しょうが だけのこ ねぎ もやし	679 27.9	
28	木	牛乳 大豆入りひじきごはん じゃこかかサラダ 青菜のみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 白みそ 赤みそ ひじき しらす干し (かつお削り)	米 もち米 麦 こんにゃく 三温糖 上白糖 じゃがいも 米油	にんじん こまつな キャベツ きゅうり しょうが にんにく ねぎ 清見オレンジ	585 22.1	
29	金	牛乳 チリビーンズライス キャベツ人参サラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖 バター 米油	にんじん トマト(缶) にんにく たまねぎ キャベツ	633 21.7	

※ 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 (金) です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	640	24	25~30	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5
今月の平均	641	25	28.6	354	2.4	287	0.4	0.5	31	4.7	2.8