５月の献立

平成２８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 血や肉をつくる（赤）	熱や力のもと（黄）	体の調子を整える（緑）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
2	月	牛乳 ゆかりごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 五目みそ汁 抹茶ムース	鶏肉　味噌 牛乳 アガー 調理用乳 生クリーム（かつお節）	米 麦 でん粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米油	にんじん 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 コーン グリンピース 大根 しめじ ねぎ	748 24．1
6	金	牛乳 八宝おこわ ひじき入り厚焼き卵 青梗菜と豆腐のスープ	えび 豚肉 卵 豆腐 牛乳 ひじき（鶏ガラ）	米 もち米 砂糖 でん粉 ごま油 米油	にんじん 青梗菜 たけのこ 干し椎茸 コーン グリンピース 玉葱 にんにく 生姜	659 26．1
9	月	牛乳 黒砂糖パン レンズ豆のスープ 白身魚の香草パン粉焼 マーマレードラペ	ベーコン レンズ豆 メルルーサ 牛乳 （鶏ガラ）	黒砂糖パン パン粉 はちみつ 米油 マヨネーズ オリーブ油	にんじん セロリ 玉葱 キャベツ にんにく 干しぶどう マーマレード レモン	607 25．4
10	火	牛乳 麦ごはん きのこ鍋汁 鶏肉の照り焼き もみなのお浸し	豆腐 コチュジャン 味噌 鶏肉 かつお削り 牛乳（鶏ガラ）	米 麦 でん粉	にんじん 大根葉 えのきたけ しめじ まいたけ 干し椎茸 白菜 ごぼう ねぎ 生姜 もやし	595 25．7
11	水	牛乳 大豆入りドライカレー コーンサラダ 杏仁豆腐ゼリー	豚肉 大豆 牛乳 調理用乳 アガー	米 麦 砂糖　米油	にんじん にんにく 生姜 セロリ 玉葱 干しぶどう キャベツ コーン マッシュルーム みかん缶 パイン缶 黄桃缶	687 23．7
12	木	牛乳 ふきごはん 生揚げのふきよせ煮 キャベツの甘味噌かけ	鶏肉 生揚げ 味噌 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 でん粉 三温糖 白ごま 米油	にんじん さやいんげん 小松菜 ふき 生姜 玉葱 干し椎茸 たけのこ キャベツ	647 23．8
13	金	牛乳 五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚肉 うずら卵 ハム いか えび 牛乳 寒天 （鶏ガラ）	蒸し中華めん でん粉 砂糖 水あめ 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 たけのこ 干し椎茸 白菜 もやし きくらげ ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	658 24．0
16	月	牛乳 ガーリックピラフ ジャーマンポテト キャベツのスープ くだもの(カラオレンジ)	豚肉　ベーコン　牛乳 （鶏ガラ）	米 じゃがいも 米油 バター	にんじん にんにく 玉葱 ごぼう セロリ キャベツ カラオレンジ	623 19．7
17	火	牛乳 ごはん 沢煮椀 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの土佐漬け	豚肉 油揚げ 鮭 味噌 かつお削り　牛乳 （かつお節）	米 砂糖 バター	にんじん 大根 ねぎ 干し椎茸 キャベツ 玉葱 もやし きゅうり 生姜 レモン	632 29．1
18	水	牛乳 ぶどうパン 東京都産アスパラガスのシチュー キャロットソースサラダ	鶏肉 牛乳 調理用乳 生クリーム 粉チーズ （鶏ガラ）	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん アスパラガス 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり もやし コーン	653 23．7
19	木	牛乳 深川めし ししゃものカレー揚げ 糸寒天サラダ 具だくさん味噌汁	油揚げ あさり 豆腐 味噌 牛乳 糸寒天 ししゃも（かつお節）	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも 小麦粉 ごま油 米油	にんじん さやえんどう 小松菜 ごぼう 生姜 キャベツ きゅうり 玉葱 大根 ねぎ	636 27．1
20	金	牛乳 ビビンバ ワカメスープ	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ （鶏ガラ）	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油 白ごま	ほうれんそう にんじん にんにく 生姜 ぜんまい もやし 生姜 たけのこ ねぎ	671 27．4
23	月	牛乳 グリンピースごはん 野菜のみそ汁 さばの七味焼き くだもの(アンデスメロン)	油揚げ 味噌 豆腐 鯖 牛乳（かつお節）	米 もち米 じゃがいも 砂糖 白ごま	にんじん 小松菜 グリンピース 大根 ねぎ にんにく 生姜 アンデスメロン	647 27．3
24	火	牛乳 トマトソースパスタ 大根サラダ 東京都産ブルーベリーのマフィン	ベーコン 卵 牛乳 調理用乳	スパゲティ 砂糖 米油 小麦粉 三温糖 粉糖 オリーブ油 バター	トマト缶 にんじん にんにく 大根 きゅうり ブルーベリー	707 20．5
25	水	牛乳 きびごはん 肉じゃが ごぼうチップサラダ	豚肉 牛乳（かつお節）	米 きび こんにゃく じゃがいも 三温糖 砂糖 米油 白ごま	にんじん いんげん 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう	633 19．5
26	木	牛乳 翡翠炒飯 棒餃子 きくらげと豆腐のスープ	豚肉 卵 豆腐 牛乳 （鶏ガラ）	米 麦 春雨 でん粉 シュウマイの皮 米油 ごま油	小松菜 にら にんじん にんにく キャベツ 生姜 もやし きくらげ ねぎ	638 26．6
27	金	牛乳 鰹と生姜の炊き込みごはん 豚汁 野菜の磯辺和え	かつお 豚肉 豆腐 味噌 かつお削り 牛乳 のり（かつお節）	米 もち米 でん粉 米油 三温糖 こんにゃく じゃがいも 白ごま	にんじん 小松菜 生姜 大根 ねぎ ごぼう もやし	624 28．3
30	月	牛乳 麦ごはん メンチカツ ボイルキャベツ 青菜のみそ汁 黒ゴマゼリー	豚肉 卵 豆腐 味噌 牛乳 調理用乳 寒天 生クリーム（かつお節）	米 麦 パン粉 小麦粉 三温糖 砂糖 米油 黒ごま	にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ ねぎ	752 28．3
31	火	牛乳 えびグラパン コンソメスープ 温野菜	えび いんげん豆 ベーコン 牛乳 チーズ 調理用乳（鶏ガラ）	食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油 バター	にんじん アスパラガス 玉葱 しめじ キャベツ セロリ コーン	615 25．3

献立紹介

2(月)
抹茶ムース
　5月1日の八十八夜にちなんで、抹茶ムースを作ります。

6(金)
八宝おこわ
　5月5日の端午の節句にちなんで、おこわを作ります。

10(火)
きのこ鍋汁
　東京都産の舞茸と椎茸を使った、具だくさんのきのこ鍋汁です。

19日(木)
深川めし
　毎月19日は食育の日です。今回は、東京の郷土料理である深川めしと、東京の伊豆諸島産の糸寒天を使ったサラダを出します。

23(月)
グリンピースごはん
　初夏が旬の、グリンピースを使ったごはんです。1年生が、グリンピースのさやを剥きます。

27(金)
鰹と生姜の炊き込みごはん
　春から初夏が旬の鰹を使ったごはんです。

5月の誕生日給食は２０日（金）です。

※　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。

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	タンパク質	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	μ g	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	654	25	29.6	360	2.7	307	0.4	0.5	35	4.9	2.9