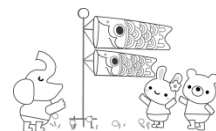




# 5月の献立



平成31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			栄 養 量			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	繊維 (%)	
7 火	大豆入りひじきごはん 牛乳 かつおの生姜ソース 若竹汁 きのこ野菜のおろし和え 抹茶ムース	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 かつお 昆布 わかめ 豆腐 ツナ アガー 生クリーム	米 もち米 米油 砂糖 でん粉 ごんじやく 小麦粉 油 ごま	にんじん 生姜 たけのこ ねぎ 小松菜 白菜 えのきたけ しめじ 大根	730	19.2	33.4	<b>7(火)</b> <b>端午の節句</b> 5月5日の端午の節句にちなんで鯉やたけのこを使った献立です。 デザートには5月2日の八十八夜にちなんで抹茶ムースを作ります。  <b>9(木)</b> <b>新じゃがのそぼろ煮</b> 春が旬の新じゃが芋を使ってそぼろ煮を作ります。  <b>15(水)</b> <b>チリ・コン・カン</b> アメリカの国民食とも言われている、豆と豚肉を使ったトマト味の煮込み料理です。  <b>21(火)</b> <b>せんざんき</b> 愛知県郷土料理で、江戸時代、キジを揚げ物にしたのが始まりと言われています。  <b>28(火)</b> <b>よもぎだんご</b> よもぎ、白玉粉、上新粉を使って、給食室で一つ一つ手作りします。
8 水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 ごぼうチップサラダ	豚肉 うずら卵 えび 牛乳 ポンレス/ム	中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ 白菜 もやし きくらげ ねぎ キャベツ	637	15.3	27.1	
9 木	ふきごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節	米 ごま 米油 じゃが芋 砂糖	ふき 生姜 にんじん たまねぎ グリーンピース 小松菜 キャベツ	629	13.8	23.6	
10 金	ツナサンドトースト 牛乳 アスバラガスのシチュー グリーンサラダ	ツナ 牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 砂糖 米油 じゃが芋 米粉 マヨネーズ (卵なし)	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム アスバラガス ブロッコリー コーン	749	13.5	41.7	
13 月	回鍋肉丼 牛乳 中華サラダ 杏仁豆腐	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 寒天	米 米油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 干しいたけ たまねぎ 小松菜 きゅうり もやし もも缶 バイナップル缶	715	14.5	24.7	
14 火	五目とりめし 牛乳 ししゃものサクサク揚げ 豚汁 金時豆の甘煮	鶏肉 牛乳 ししゃも 卵 豚肉 豆腐 みそ いんげん豆	米 米油 砂糖 小麦粉 コーンフレーク ごんじやく じゃが芋	生姜 ごぼう たけのこ 干しいたけ にんじん 大根 小松菜 ねぎ	745	16.4	30.7	
15 水	シナモン黒糖コッペ 牛乳 チリ・コン・カン ハニーサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆	黒砂糖/シ マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム コーン トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	684	12.9	37.9	
16 木	きびごはん 牛乳 生揚げのみさきよせ煮 野菜の生姜あえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 きび 米油 里芋 ごんじやく 砂糖 でん粉	生姜 にんじん たまねぎ 大根 干しいたけ たけのこ さやいんげん 小松菜 もやし	621	15.3	26.2	
17 金	ごまごはん 牛乳 白身魚のチリソース 五目野菜スープ 華風大根	牛乳 たら 豚肉	米 ごま でん粉 米油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ にら にんじん もやし キャベツ 大根	636	15.3	31.1	
20 月	あんかけチャーハン 牛乳 中華スープ カラマンダリン	豚肉 えび 卵 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいたけ にんにく もやし きくらげ 小松菜 カラマンダリン	597	17.2	29.5	
21 火	玄米入りごはん 牛乳 せんざんき (鶏肉の唐揚げ) 梅ドレッシングサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ	発芽玄米 米 でん粉 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ きゅうり にんじん もやし 梅 ねぎ 小松菜	687	15.6	35.6	
22 水	ミルクパン 牛乳 白身魚の香草パン粉焼 ミネストローネ 野菜チップス	牛乳 メリレーサ ベーコン いんげん豆	ミルクパン パン粉 マヨネーズ (卵なし) 米油 マカロニ さつま芋 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ かぶ ごぼう かまぼこ れんこん	827	15.0	35.0	
23 木	豚の生姜炒め丼 牛乳 わかめとじゃこのサラダ りんごゼリー	豚肉 厚揚げ 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ アガー	米 米油 砂糖 でん粉	生姜 にんじん たまねぎ しめじ もやし 切干大根 小松菜 りんごジュース	747	12.6	33.5	
24 金	ゆかりごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 貝だくさん味噌汁 もやしの磯辺和え	牛乳 豚肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ のり	米 米油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ グリンピース 大根 かまぼこ ねぎ もやし 小松菜	627	17.2	27.1	
27 月	わかめごはん 牛乳 えびたましゅうまい 炒めナムル きのことスープ	わかめ 牛乳 えび 豚肉 うずら卵 豆腐	米 でん粉 砂糖 ぎょうざの皮 米油 ごま油 ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん えのきたけ しめじ 干しいたけ	632	16.4	29.3	
28 火	肉味噌野菜うどん 牛乳 切干と胡瓜のごま酢あえ よもぎだんご	豚肉 みそ かまぼこ 牛乳 きな粉	米油 砂糖 うどん ごま 白玉粉 上新粉	にんにく 生姜 にんじん 大根 小松菜 ねぎ 切干大根 きゅうり よもぎ	606	18.0	21.4	
29 水	チキンカレー コーヒー牛乳 フレンチサラダ	鶏肉 生クリーム コーヒー牛乳	米 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト りんご 福神漬 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	680	10.8	26.2	
30 木	山菜おこわ 牛乳 いかの竜田揚げ キャベツのだし浸し みそけんちん汁	鶏肉 牛乳 みそ 豆腐 いか	米 もち米 米油 砂糖 ごんじやく 里芋 でん粉	わらび ぜんまい 干しいたけ にんじん ごぼう 大根 ねぎ 生姜 きゅうり キャベツ 小松菜	642	18.6	28.2	
31 金	親子どんぶり 牛乳 呉汁 セミノール	鶏肉 卵 牛乳 大豆 みそ 豆腐	米 砂糖 でん粉 米油 里芋	たまねぎ にんじん ねぎ みつば 大根 小松菜 セミノール	712	18.1	27.2	

※ 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。