平成２６年度

５月献立表

練馬区立光が丘秋の陽小学校

日	曜	牛乳	こんだて	おもなざいりょう 赤の食品 ちやにくやほねのもとなる	黄の食品 ねつやちからのもとになる	緑の食品 からだのちゃうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食でおもにおぎなって欲しい食品
1	木	○	パインパン ☆ポテトグラタン ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ　くだもの	牛乳　ベーコン　鶏肉 生クリーム　ピザチーズ （とりがら）	パインパン　小麦粉 じゃがいも　さとう 油　バター	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　にんじん パセリ　マッシュルーム　くだもの	670	25.0	魚介類
2	金	○	★八十八夜メニュー！ ☆中華ちまき　中華風コーンスープ ☆まっ茶ミルクゼリー　くだもの	牛乳　粉寒天　卵 焼豚　生クリーム （とりがら）	もち米　じゃがいも 片栗粉　さとう ごま油　油	たけのこ　玉ねぎ　コーン にんじん　パセリ　乾しいたけ 抹茶　くだもの	679	21.3	豆製品類
5	月		こどもの日						
6	火		振替休日						
7	水	○	ごまと青豆のごはん すきやき風肉どうふ あっさりナムル	牛乳　青大豆 豆腐　豚肉 （かつお節）	米　もち米　突きこんにゃく さとう　ごま　ごま油 油	玉ねぎ　にんじん　にんにく　しょうが 長ねぎ　白菜　ほうれんそう　もやし 乾しいたけ	615	24.4	小魚類
8	木	○	豚肉と根菜のまぜごはん まぐろのみそ焼き 塩もみ野菜　小町麸のみそ汁	牛乳　かじき鮪 油揚げ　豚肉 みそ　（かつお節）	米　もち米　さとう 小町ふ　油	キャベツ　きゅうり　ごぼう　しょうが にんじん　長ねぎ　ほうれんそう 乾しいたけ	615	25.8	卵　類
9	金	○	★1年生そらまめさやむき体験！ めかぶごはん　とん汁 野菜のごまあえ　☆そらまめ	牛乳　めかぶ　豆腐 油揚げ　豚肉　鶏挽き肉　みそ （かつお節）	米　こんにゃく　突きこんにゃく じゃがいも　さとう ごま　油	キャベツ　ごぼう 小松菜　しょうが　大根 にんじん　長ねぎ　そらまめ	641	29.7	種実類
12	月	○	麦入りごはん ちかのごま揚げ　☆じゃがいものおかかあえ にらとえのきのすまし汁	牛乳　ちか　豆腐 あおのり　おか 豚肉　（かつお節）	米　麦　小麦粉 じゃがいも　ごま 油	にら　にんじん 長ねぎ　えのきたけ	686	31.8	豆　類
13	火	○	スパゲティポモドーロ ☆アスパラ入り野菜ソティ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳　豚挽き肉 ベーコン　ヨーグ ルト　粉チーズ	スパゲティ　粉糖 オリーブ油　油 バター	グリーンアスパラ　キャベツ　玉ねぎ ホールトマト　にんじん　にんにく しょうが　みかん缶　パイン缶　桃缶	632	24.1	いも類
14	水	○	麻婆どんぶり きゅうりとわかめの酢の物 くだもの	牛乳　豚挽き肉 豆腐　わかめ みそ　（豚骨）	米　麦　片栗粉 さとう　ごま油 油	たけのこ　玉ねぎ　にら　にんじん にんにく　しょうが　きゅうり　長ねぎ 乾しいたけ　くだもの	668	25.4	魚介類
15	木	○	ミルクパン ◎魚のチーズ焼き ☆ごまポテト　五目野菜スープ	牛乳　メルルーサ　豆腐　いか 豚肉　ハム　ピザチーズ （豚骨）	ミルクパン　じゃがいも 春雨　ごま　ごま油 油　マヨネーズ	キャベツ　にら にんじん　長ねぎ もやし	642	34.0	海藻類
16	金	○	えびピラフ ＡＢＣスープ くだもの	牛乳　えび ベーコン （とりがら）	米　ＡＢＣマカロニ じゃがいも　油 バター	玉ねぎ　にんじん ピーマン　マッシュルーム くだもの	639	24.1	卵　類
19	月	○	★おたんじょうお祝い給食！ レンズ豆入りキーマカレー　☆コールスロー ★お楽しみデザート（ミルクゼリーピーチソース）　くだもの	牛乳　レンズ豆 豚挽き肉 粉寒天　（豚骨））	米　小麦粉 さとう　油	キャベツ　ごぼう　玉ねぎ　にんじん にんにく　しょうが　ピーマン レーズン　桃缶　レモン　くだもの	660	21.0	いも類
20	火	○	麦入りごはん ☆かつおのごまがらめ　野菜ののりあえ じゃがいもととうふのみそ汁	牛乳　かつお　のり わかめ　豆腐　みそ （かつお節）	米　麦　じゃがいも 片栗粉　さとう ごま　油	小松菜　しょうが にんじん　長ねぎ ほうれんそう　もやし	650	26.0	きのこ類
21	水	○	卵とえびのチャーハン 広東スープ じゃことお豆の甘からあえ	牛乳　えび　卵 大豆　豆腐　いりこ 豚肉　（豚骨）	米　片栗粉　さとう ごま　油	たけのこ　しょうが にんじん　グリンピース 長ねぎ　白菜	633	26.5	海藻類
22	木	○	豆若ごはん いかの黄金焼き ☆◎きゅうりの土佐づけ　五目呉汁	牛乳　大豆　炊き込みわかめ 豆腐　おかか　いか　鶏肉　卵 みそ　（かつお節）	米　こんにゃく じゃがいも　さとう 油	ごぼう　しょうが 大根　にんじん　長 ねぎ　きゅうり	641	32.9	緑黄色野菜類
23	金	○	厚切り食パン　手作りみかんジャム ☆グリーンアスパラのシチュー お豆のサラダ	牛乳　青大豆　大豆 ベーコン　鶏肉　生クリーム 粉チーズ　（とりがら）	食パン　小麦粉 じゃがいも　コーンスターチ さとう　油　バター	グリーンアスパラ　玉ねぎ　コーン にんじん　にんにく　もやし　きゅうり みかんジュース　みかん缶　マッシュルーム	634	23.3	種実類
26	月	○	ごはん　煮豆 四川豆腐 ☆キャベツと竹輪のごまあえ	牛乳　金時豆 豆腐　竹輪　豚肉 （豚骨）	米　片栗粉　さとう ごま　ごま油　油	たけのこ　玉ねぎ　チンゲン菜 にんじん　にんにく　しょうが 乾しいたけ　キャベツ　小松菜	657	26.8	乳　類
27	火	○	ごまごはん ひじき入り厚焼卵 ☆じゃがいものきんぴら　大根となめこのみそ汁	牛乳　ひじき　豚挽き肉 豆腐　卵　みそ （かつお節）	米　じゃがいも さとう　ごま　油 バター	玉ねぎ　にんじん 長ねぎ　パセリ　乾しいたけ 大根　なめこ	646	25.9	小魚類
28	水	○	みぞれスパゲティ フルーツ白玉ポンチ	牛乳　ツナ きざみのり 粉寒天	スパゲティ　白玉粉 さとう オリーブ油	大根　みかん缶 パイン缶　桃缶	655	23.4	緑黄色野菜類
29	木	○	わかめごはん いかのかりんとう揚げ 野菜のおかかあえ　かきたま汁	牛乳　炊き込みわかめ　いか 豆腐　おかか　鶏肉　卵 （かつお節）	米　片栗粉 さとう　油 ピーナッツ	キャベツ　小松菜 しょうが　にんじん 長ねぎ　ほうれんそう	652	30.3	きのこ類
30	金	○	★運動会メニュー！ ☆ヒレカツバーガー ☆ポテトスープ　☆紅白ゼリー	牛乳　豚ひれ肉 粉寒天　ベーコン 卵　（とりがら）	胚芽パン　小麦粉 パン粉　さとう じゃがいも　油	キャベツ　玉ねぎ チンゲン菜　にんじん　みかん缶 クランベリージュース	604	27.1	豆製品類

＊学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。　☆季節のこんだて　◎新こんだて　★行事等によるこんだて

児童１人１回当たり平均栄養摂取量　〈低学年は０．９倍高学年は１．１倍の栄養価になります〉

小学校 （中学年　3・4年）	エネルギー （Kcal）	たんぱく質 （ g）	脂　肪 （ g）	カルシウム (mg)	鉄 （ mg）	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 （mg）	ビタミンB2 （mg）	ビタミンC （mg）	食物繊維 （g）	食塩 （g）
秋の陽小平均	６４６	２６．４	２１．２	３６５	２．５	231	0.42	0.55	32	4.4	2.5
摂取基準	６４０	２４	18 ～22	３５０	3	170	0.4	0.4	20	5	２．５

５月のおもな食材の使用予定産地　（厳選して使用します）

食材	きゅうり　小松菜 ほうれん草	えのきだけ	鮭　ちか	にんじん	柑橘類	じゃがいも　そら豆 乾しいたけ	ごぼう	白菜	チンゲン菜 セロリ	長ねぎ キャベツ　大根	ピーマン もやし　にら	鶏肉	しょうが	にんにく	豚肉	かつお	玉ねぎ	パセリ
産地	埼玉	長野	北海道	徳島	愛媛	鹿児島	熊本	茨城	静岡	千葉	栃木	宮崎	高知	青森	群馬	宮城	佐賀	香川