

# 5月の献立表

平成28年度 練馬区立石神井西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				赤：血や肉、骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える	たんぱく質	
2	月	○	中華おこわ 白玉だんごスープ マンダリン	えび 焼き豚 鶏肉 牛乳	米 もち米 白玉 油	人参 小松菜 筍 干し椎茸 グリビース 大根 白菜 葱 マンダリン	572kcal 20.4g	
3	火	○	憲法記念日					
4	水	○	みどりの日					
5	木	○	こどもの日					
6	金	○	きびごはん いかのチリソース 広東スープ	いか 鶏肉 豆腐 牛乳	米 きび 片栗粉 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 生姜 葱 干し椎茸 筍 白菜	599kcal 24.6g	
9	月	○	キムチチャーハン ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なた 牛乳	米 麦 ウェーブワンタン 油	人参 青ピーマン 干し椎茸 にんにく 葱 白菜 生姜 キャベツ もやし	586kcal 21.7g	
10	火	○	親子丼 野菜のしょうがじょうゆ	鶏肉 たまご きざみのり 牛乳	米 砂糖	人参 小松菜 玉葱 キャベツ 生姜	597kcal 26g	
11	水	○	ジャンバラヤ 野菜といものスープ	豚肉 ウィンナー 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	トマト 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	563kcal 20.1g	
12	木	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のすまし汁	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 ぶ 片栗粉 バター	青ピーマン 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 大根 えのきたけ しめじ	579kcal 29.7g	
13	金	○	揚げパン カレーポトフ あまなつ	きな粉 ベーコン 鶏肉 ウィンナー 牛乳	ショートニング パン グラニュー糖 じゃがいも 油	人参 にんにく 玉葱 キャベツ あまなつ	680kcal 22.9g	
16	月	○	ごはん 海苔の佃煮 じゃがいもそぼろ煮 野菜のからしあえ	豚肉 ほしのり 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	人参 小松菜 生姜 玉葱 干し椎茸 キャベツ	603kcal 19.8g	
17	火	○	練馬スバゲティ オニドレサラダ	ツナ缶 きざみのり 牛乳	スバゲティ 砂糖 油	人参 大根 キャベツ きゅうり 玉葱	571kcal 24.2g	
18	水	○	豚肉とごぼうのごはん ぶりの照り焼き 具だくさんみそ汁	豚肉 ぶり 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 つきこんにやく 砂糖 じゃがいも 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう 大根 葱	673kcal 30.4g	
19	木	○	麦ごはん 生揚げのみそ炒め 塩ナムル	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 小松菜 もやし 生姜 干し椎茸 筍 葱 キャベツ にんにく	633kcal 25.3g	
20	金	○	ピザバーガー キャベツのスープ メロン	ハム ベーコン 鶏肉 ピザチーズ 牛乳	ショートニング パン 油	青ピーマン 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム コーン キャベツ メロン	577kcal 22.4g	
23	月	○	麻婆豆腐丼 中華風大根	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 にら きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 筍 葱 大根	595kcal 24.1g	
24	火	○	わかめとじゃこのごはん 五目煮 野菜の甘酢	わかめ 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 油	人参 さやいんげん ごぼう 筍 干し椎茸 キャベツ きゅうり 生姜	582kcal 20.6g	
25	水	○	ポークカレー ドレッシングサラダ	豚肉 ヨーグルト クリーム 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 バター	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんごソース キャベツ きゅうり	694kcal 20g	
26	木	○	ひじきごはん 焼きししゃも けんちん汁	鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 ひじき 牛乳 ししゃも	米 砂糖 じゃがいも こんにやく 油	人参 ごぼう 大根 葱 干し椎茸	619kcal 29.6g	
27	金	○	カツサンド ABCスープ なつみ	豚肉 たまご ベーコン 牛乳	ショートニング パン 薄力粉 パン粉 油	人参 小松菜 キャベツ 玉葱 セロリー なつみ	672kcal 27.9g	
30	月	休業日						
31	火	○	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 もやし にんにく 生姜 玉葱 筍 干し椎茸 きゅうり	699kcal 28.2g	

★ 食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

## 5月の一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal					g	%	mg	mg		
今月の平均	616	24.3	29%	331	2	254	0.37	0.5	32	4	2.8
摂取基準	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25~30%			140~420					