

5月の献立表

平成29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
1	月	○	こぎつねごはん 焼きししゃも 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ししゃも	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	人参 生姜 ごぼう 大根 葱	633kcal 30.1g
2	火	○	中華おこわ 白玉だんごスープ なつみ	えび 焼き豚 鶏肉 牛乳	米 もち米 白玉 油	人参 小松菜 たけのこ 干し椎茸 グリビース 大根 白菜 葱 なつみ	572kcal 20.4g
8	月	○	ダブルカレー コールスローサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 麦 薄力粉 砂糖 バター 油	人参 コーン にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう キャベツ きゅうり	663kcal 23.3g
9	火	○	ピザバーガー キャベツのスープ 青のりポテト	ハム 鶏肉 ピザチーズ 牛乳 青のり	ショートパン じゃがいも 油 バター	ピーマン 人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	570kcal 22.4g
10	水	○	～オリンピック・パラリンピック メニュー 日本～ 親子丼 わかめの酢の物	鶏肉 たまご きざみのり 牛乳 わかめ	米 砂糖	人参 玉葱 きゅうり キャベツ	603kcal 26g
11	木	○	鶏五目ごはん いかのマヨネーズ焼き 実だくさんみそ汁	鶏肉 いか みそ 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	人参 小松菜 筍 しめじ グリビース 大根 葱	606kcal 25.5g
12	金	○	カツサンド ミネストローネ きよみ	豚肉 たまご 牛乳 いんげん豆 ベーコン	マカリパソ 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも	人参 トマト缶詰 にんにく 玉葱 キャベツ きよみ	691kcal 29.3g
15	月	○	わかめとごまのごはん 五目煮 野菜のからししょうゆ	わかめ 豚肉 牛乳	米 こんにゃく 油 じゃがいも 砂糖 ごま	人参 さやいんげん 小松菜 ごぼう 筍 干し椎茸 キャベツ	578kcal 19.1g
16	火	○	シャージャータン フルーツ白玉ポンチ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 白玉 油 ごま油 ごま	人参 もやし にんにく 生姜 玉葱 筍 もやし きゅうり 干し椎茸 缶詰(みかん・パイ・桃)	704kcal 26.3g
17	水	○	エリンギしめじ鶏めし マカロニスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 もち米 砂糖 マカロニ じゃがいも 油	人参 さやいんげん 小松菜 しめじ エリンギ 玉葱 セロリー キャベツ	556kcal 18.3g
18	木	○	ゆかりごはん 豆腐とエビのチリメン 中華風大根	鶏肉 みそ 豆腐 エビ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	人参 大根 きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 筍 玉葱 白菜	563kcal 24.5g
19	金	○	きびごはん さんまの蒲焼き けんちん汁	さんま 鶏肉 豆腐 牛乳	米 きび 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく 油	人参 ごぼう 大根 葱 干し椎茸	687kcal 23.7g
22	月	○	青大豆とごまのごはん 豆腐の子ゲ風 じゃこサラダ	青大豆 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 砂糖 しらたき ごま 油 ごま油	にら 人参 小松菜 大根 玉葱 葱 白菜 もやし	578kcal 23.6g
23	火	○	揚げパン ボルシチ メロン	きな粉 豚肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム	マカリパソ グラニュー糖 じゃがいも 油	人参 トマト缶詰 キャベツ 玉葱 メロン	629kcal 21.9g
24	水	○	ジャンバラヤ 野菜と豆のスープ	豚肉 ウィンナー 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 麦 砂糖 じゃがいも 油	トマトジュース 人参 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム キャベツ	575kcal 18.6g
25	木	○	ピピンバ 大根とわかめのスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 もやし 大根 しめじ 葱	548kcal 20.6g
26	金	○	ひじきごはん 鯖の西京焼き 沢煮椀	豚肉 油揚げ 大豆 鶏肉 鯖 みそ ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 大根 ごぼう 筍 葱 干し椎茸	604kcal 30.1g
29	月	○	練馬スバゲティ かりかりベーコンサラダ ぶどうゼリー	ツナ きざみのり 牛乳 ベーコン パールアガー	スバゲティ 砂糖 油	人参 ほうれん草 大根 キャベツ ぶどうジュース	555kcal 24.5g
30	火	○	豚肉とごぼうのごはん 鮭の塩焼き 野菜のみそ汁	豚肉 甘塩鮭 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 つきこんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 生姜 ごぼう キャベツ 葱 えのきたけ	569kcal 30.6g
31	水	○	麦ごはん 四川豆腐 大根サラダ	豆腐 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	人参 チンゲンサイ きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 筍 干し椎茸 大根	610kcal 24.2g

★ 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	AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	605	24.2	29%	327	2	236	0.35	0.49	27	4.1	2.9
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%								