

5月 献立表

平成 30 年

練馬区立石神井台小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 | |
|----|----|----|--|---|------------------------------|---|--|--|
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | | |
| 1 | 火 | ○ | 麦ご飯 和風ハンバーグおろしソース 青のりポテト わかめの味噌汁 | 鶏肉 みそ たまご 押し豆腐 削り節 飲用牛乳 あお のり わかめ | 米 麦 パン粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも | にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 だいこん えのきたけ | エネルギー 597 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.9 g | |
| 2 | 水 | ○ | 大豆茶めし ふりかけ茶 凍り豆腐の卵とじ 白玉団子 | 大豆 削り節 凍り豆腐 たまご あずき 飲用牛乳 しらす あおのり | 米 砂糖 白玉もち ごま | にんじん ほうれんそう たけのこ こんにやく 玉葱 | エネルギー 677 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.8 g | |
| 7 | 月 | ○ | ご飯 かじきの照り焼き みそ汁 大豆の磯煮 | まかじき 生揚げ みそ 大豆 油揚げ 飲用牛乳 ひじき | 米 砂糖 油 | こまつな にんじん さやいんげん 玉葱 つきこんにやく | エネルギー 580 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.5 g | |
| 8 | 火 | ○ | 四川豆腐丼 ナムル オレンジゼリー | 豚肉 みそ 豆腐 飲用牛乳 寒天 | 米 砂糖 かたくり粉 油 | にんじん チンゲンツァイ こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 ねぎ もやし みかん缶 びかんジュース | エネルギー 605 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.6 g | |
| 9 | 水 | ○ | ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のごま酢和え | 豚肉 かつお削り 飲用牛乳 のり | 米 砂糖 じゃがいも 油 ごま | にんじん さやえんどう こまつな 玉葱 こんにやく キャベツ | エネルギー 583 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.3 g | |
| 10 | 木 | ○ | 千草うどん 大学芋 舟きゅうり | さば 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ 飲用牛乳 | うどん さつまいも 砂糖 水あめ 油 ごま | にんじん こまつな 干し椎茸 たけのこ だいこん ねぎ きゅうり | エネルギー 632 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.2 g | |
| 11 | 金 | ○ | ツナコーンピラフ 肉団子入り野菜スープ 果物 | まぐろ缶 豚肉 豆腐 飲用牛乳 | 米 かたくり粉 はるさめ バター 油 | にんじん パセリ 玉葱 とうもろこし しょうが ねぎ 干し椎茸 もやし はくさい 清美オレンジ | エネルギー 586 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g | |
| 14 | 月 | ○ | かつおご飯 五色煮 わかめのみそ汁 | かつお 油揚げ みそ 飲用牛乳 わかめ | 米 麦 じゃがいも 砂糖 油 | にんじん さやいんげん こんにやく 干し椎茸 とうもろこし 玉葱 キャベツ しめじ | エネルギー 548 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 3.8 g | |
| 15 | 火 | ○ | はちみつレモントースト ポークビーンズ 野菜のマリネ | 豚肉 大豆 飲用牛乳 | 食パン はちみつ じゃがいも 砂糖 マーガリン 油 | にんじん トマトピューレ パセリ レモン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし もやし | エネルギー 573 Kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.8 g | |
| 16 | 水 | ○ | わかめご飯 親子煮 茹で空豆 | 鶏肉 かまぼこ たまご わかめ ちりめんじゃこ 飲用牛乳 | 米 じゃがいも 砂糖 ごま | にんじん みつば たけのこ 玉葱 そらまめ | エネルギー 593 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.8 g | |
| 17 | 木 | ○ | 麦ご飯 鶏のかりんとう揚げ 切干し大根の甘酢和え 根菜汁 | 鶏肉 豆腐 飲用牛乳 | 米 麦 かたくり粉 じゃがいも 油 ごま | にんじん こまつな しょうが 切干しだいこん もやし きゅうり ごぼう こんにやく キャベツ 干し椎茸 ねぎ | エネルギー 677 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g | |
| 18 | 金 | ○ | 五目あんかけそば 白玉入りフルーツポンチ | 豚肉 うずら卵 いか えんどう 飲用牛乳 寒天 | 中華めん かたくり粉 砂糖 水あめ 白玉もち 油 | にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 はくさい もやし バインアップル もも みかん | エネルギー 675 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14 g 食塩相当量 2.8 g | |
| 21 | 月 | ○ | 麦ご飯 豚肉の生姜焼き さつま汁 華風きゅうり | 豚肉 みそ 飲用牛乳 | 米 麦 さつまいも 砂糖 油 | にんじん 青ピーマン 玉葱 しょうが ごぼう だいこん こんにやく ねぎ きゅうり | エネルギー 610 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.6 g | |
| 22 | 火 | ○ | グリーンピースご飯 鮭のみそ焼き かき玉汁 | さけ みそ 鶏肉 豆腐 たまご 飲用牛乳 こんぶ | 米 砂糖 かたくり粉 | こまつな グリンピース 干し椎茸 玉葱 ねぎ | エネルギー 532 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.6 g | |
| 23 | 水 | ○ | チキンクリームスパゲッティ わかめとツナのサラダ 果物 | 鶏肉 まぐろ缶 飲用牛乳 チーズ 牛乳 わかめ | スパゲッティ 薄力粉 油 バター | にんじん アスパラガス 玉葱 マッシュルーム しめじ だいこん みしょうかん | エネルギー 595 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g | |
| 24 | 木 | ○ | ご飯 ししゃもの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 もやしの辛味炒め | 豚肉 飲用牛乳 ししゃも あおのり | 米 薄力粉 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 油 | にんじん のざわな 玉葱 干し椎茸 グリンピース しょうが もやし とうもろこし | エネルギー 685 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2 g | |
| 25 | 金 | ○ | ポークカレーライス 春キャベツのサラダ | 豚肉 飲用牛乳 わかめ | 米 じゃがいも 薄力粉 バター 油 | にんじん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし | エネルギー 660 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 g | |
| 28 | 月 | ○ | 運動会の振替休業日 | | | | | |
| 29 | 火 | ○ | じゃがいものそぼろ丼 切干大根の煮付け | 豚肉 さつま揚げ 飲用牛乳 | 米 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 油 | にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 グリンピース 切干しだいこん 干し椎茸 | エネルギー 609 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2 g | |
| 30 | 水 | ○ | ひじきご飯 いわしのつみれ汁 果物 | 鶏肉 油揚げ まいわし みそ ひじき 飲用牛乳 | 米 砂糖 かたくり粉 油 | にんじん こんにやく 干し椎茸 グリンピース だいこん しょうが ねぎ ごぼう 玉葱 清美オレンジ | エネルギー 575 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17 g 食塩相当量 2.5 g | |
| 31 | 木 | ○ | 黒砂糖パン 豆入りシチュー コールスローサラダ | 鶏肉 大豆 飲用牛乳 牛乳 | 食パン 薄力粉 砂糖 バター 油 | にんじん ほうれんそう にんにく セロリー 玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり ピーマン | エネルギー 600 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 27 g 食塩相当量 2.9 g | |

※食材料の購入により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承下さい。



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

| 栄養素 (単位) | I(補) - (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 加ゆみ (g) | 鉄 (g) | ビタミン | | | | 食物繊維 (g) | 食塩 相当量(g) |
|--------------|------------------|--------------|-----------------|------------|----------|---------|--------|--------|--------|-------------|--------------|
| | | | | | | A(μgRE) | B1(mg) | B2(mg) | C1(mg) | | |
| 今月の 平均値 | 610 | 23.9 | 17.6 | 322 | 2.2 | 244 | 0.37 | 0.51 | 29 | 4.3 | 2.6 |
| 学校給食 摂取基準 | 640 | 24 | 摂取100% 18~32 | 350 | 3 | 170 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 | 2.5未満 |