

5月のこんだて表

平成 28年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
2	月	○	ブルコギ丼 じゃこサラダ	豚肉、牛乳 ちりめんじゃこ	米、おおむぎ、はちみつ はるさめ、でんぷん、砂糖 ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン にら、玉ねぎ、にんにく、しょうが もやし、キャベツ、きゅうり	589 24.9 魚介類
3(月) 憲法記念日 4(火) みどりの日 5(木) こどもの日							
6	金	○	ごはん 焼きししゃも 根菜煮 おひたし	鶏肉、おなか ししゃも、牛乳	米、じゃがいも こんにやく、砂糖 ひまわり油	にんじん、さやえんどう、こまつな しょうが、だいこん、れんこん ごぼう、干しいたけ、キャベツ	592 27.2 種実類
9	月	○	ガパオライス 野菜とビーフンのスープ 果物(かんきつ類)	鶏肉、木綿豆腐 牛乳	米、砂糖、ビーフン ひまわり油、ごま油	にんじん、青ピーマン、赤ピーマン スイートパジル、にら、にんにく 玉ねぎ、もやし、キャベツ かんきつ類	589 26.9 藻類
10	火	○	ゆかりごはん いかの照り焼き 切り干し大根の煮付け 呉汁	いか、油揚げ、木綿豆腐 大豆、白みそ、赤みそ 牛乳	米、砂糖、こんにやく じゃがいも、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、しょうが 切干しだいこん、ごぼう、だいこん 干しいたけ、ねぎ	551 26.7 野菜類
11	水	○	パインパン ポテトミートグラタン 押し麦のスープ	豚肉、ベーコン、牛乳 ピザ用チーズ	パインパン、じゃがいも 小麦粉、おおむぎ ひまわり油、バター	にんじん、玉ねぎ、セロリ キャベツ	652 26.1 きのこ類
12	木	○	ごはん 魚の酢豚風 中華風コーンスープ	もうかさめ、鶏肉、木綿豆腐 たまご、牛乳	米、じゃがいも でんぷん、砂糖 ひまわり油、米白絞油	にんじん、青ピーマン、干しいたけ たけのこ、玉ねぎ、しょうが とうもろこし、ねぎ	637 24.6 豆類
13	金	○	ごもく 五目あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	豚肉、いか、牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん(卵無し) 砂糖、でんぷん ひまわり油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、干しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、ほうさい、もやし、セロリ パイン缶詰、もも缶、みかん缶詰	683 27.1 藻類
16	月	●	ひよこ豆のドライカレー アスパラ入りサラダ ジョア(プレーン)	豚肉、ひよこ豆 ジョア(プレーン)	米、おおむぎ、小麦粉 砂糖、ひまわり油、バター	にんじん、アスパラガス、しょうが 玉ねぎ、ごぼう、きゅうり キャベツ	605 21.6 小魚類
17	火	○	ごはん さばの香味焼き 五目きんぴら 若竹汁	さば、豚肉、さつま揚げ(たら) 絹ごし豆腐、牛乳、生わかめ	米、砂糖、こんにやく ひまわり油、白いりごま	にんじん、にんにく、玉ねぎ ごぼう、たけのこ、ねぎ	562 28.3 野菜類
18	水	○	ガーリックフランス チキンポトフ 果物(かんきつ類)	鶏肉、ウインナー、牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも、ひまわり油 マーガリン(乳不使用)	生パセリ、にんじん、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、かぶ かんきつ類	583 20.6 豆製品類
19	木	○	親子丼 パリパリポテトのサラダ	鶏肉、たまご、牛乳	米、じゃがいも、砂糖 米白絞油、ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、きゅうり キャベツ	619 24.0 きのこ類
20	金	○	ピースごはん かつおの五色揚げ煮 沢煮椀	豚肉、かつお、大豆 油揚げ、牛乳	米、でんぷん、さつまいも 砂糖、米白絞油、ひまわり油	にんじん、さやいんげん、こまつな グリーンピース、しょうが、だいこん ごぼう、ねぎ	585 24.8 果物類
23	月	○	ごはん 鶏肉の味噌焼き 浅漬野菜 五目汁	鶏肉、豚肉、赤みそ 油揚げ、木綿豆腐 牛乳	米、砂糖、じゃがいも ちくわぶ	にんじん、しょうが、キャベツ ごぼう、ほうさい、しめじ	580 25.6 種実類
24	火	○	ジャンバラヤ キャベツと大豆のスープ 果物(かんきつ類)	鶏肉、ウインナー 大豆、牛乳	米、ひまわり油、バター	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム とうもろこし、玉ねぎ、キャベツ セロリ、しめじ、かんきつ類	558 19.9 乳類
25	水	○	ひじきごはん あじの一味焼き 具だくさん味噌汁	鶏肉、油揚げ、あじ 絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ ひじき、牛乳	米、こんにやく、砂糖 じゃがいも、ひまわり油 ごま油	にんじん、干しいたけ、にんにく しょうが、ごぼう、かぶ	557 27.7 野菜類
26	木	○	練馬スパゲティ ハム入りサラダ オレンジゼリー	ツナ、ハム、刻みのり 牛乳、粉寒天	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、だいこん、きゅうり キャベツ、オレンジジュース	654 26.3 卵類
27	金	○	ごはん チキンタレかつ ポイルキャベツ 大根のスープ	鶏肉、豚肉、たまご 牛乳	米、小麦粉、パン粉 砂糖、米白絞油	にんじん、こまつな、キャベツ だいこん、ねぎ	629 23.1 豆製品類
30	月	○	家常豆腐丼 ナムル	豚肉、生揚げ 赤みそ、牛乳	米、砂糖、でんぷん ひまわり油、ラー油(ごま) ごま油、白いりごま	にんじん、こまつな、しょうが にんにく、干しいたけ、たけのこ ねぎ、キャベツ、もやし	578 23.2 いも類
31	火	○	キムチチャーハン トックスープ 果物(メロン)	豚肉、鶏肉、牛乳	米、おおむぎ、トック ひまわり油、すりごま ごま油	にんじん、青ピーマン、にんにく しょうが、白菜キムチ、ねぎ だいこん、もやし、ねぎ、メロン	560 20.4 小魚類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

★今月のくだものは、9日(月)かんきつ類、18日(水)かんきつ類、24日(火)かんきつ類、31日(火)メロンを予定しています。

学校給食摂取基準	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
	kcal	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
5月の平均基準量	598	24.7	16.2(29)	326	2	239	0.37	0.46	31	4.0	2.4
摂取基準量	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満