

5月の献立

平成26年度 練馬区立旭丘中学校

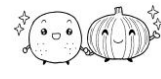
日	曜	牛乳	献立名	赤	黄	緑	エネルギー kcal	夕食で補ってほしい食品
				血や肉、骨や歯になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	たんぱく質 g	
2	金	○	★ 子どもの日の献立 ★ 中華おこわ 竹輪の二色揚げ 春雨入りナムル いちごミルクプリン	牛乳 焼き豚 ホタテ 青大豆 たまご 竹輪 アガー 練乳	米 もち米 ごま油 上白糖 米油 小麦粉 春雨 ごま	にんじん たけのこ しいたけ もやし 小松菜 にんにく ねぎ いちご	831	豆製品類
				30.5				
7	水	○	親子丼 実だくさんみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 たまご みそ 豆腐 (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 こんにやく じゃが芋	玉ねぎ みつ葉 ごぼう にんじん 大根 小松菜 くだもの	880	小魚類
				33.2				
8	木	○	ジャージャー麺 豆のサラダ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 みそ 青大豆 大豆 ヨーグルト (鶏がら)	中華めん ごま油 上白糖 片栗粉 米油 粉糖	もやし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし にんじん キャベツ りんご缶 みかん缶 パン缶 (セロリ)	964	海藻類
				35.4				
9	金	○	こぎつねご飯 沖さわらのおろしソース 糸寒天のおかかあえ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ さわら 糸寒天 かつお節	米 米油 上白糖 片栗粉	にんじん グリンピース しょうが 大根 小松菜 キャベツ かぶ くだもの	840	乳類
				33.8				
12	月	○	ポークカレーライス カミカミサラダ	牛乳 豚肉 するめ (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト りんご 大根 きゅうり (セロリ)	929	卵類
				27.0				
13	火	○	麦ご飯 くるみの佃煮 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきの炒め煮	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 麦 くるみ 三温糖 ごま 米油 油麩 こんにやく 上白糖 ごま油	しょうが たけのこ しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 ごぼう	828	果物類
				32.9				
14	水	○	ココアパン 白身魚の黄金焼き ウイナーポテト オニオンスープ	牛乳 ホキ チーズ ウイナー ベーコン (鶏がら)	ココアパン マヨネーズ 米油 オリーブ油 じゃが芋	にんじん にんにく 玉ねぎ パセリ (セロリ)	817	野菜類
				36.2				
15	木	○	山菜うどん ミニトマト 鶏肉の照り焼き よもぎ団子	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉 (さば節・昆布)	うどん 上白糖 白玉粉 上新粉	にんじん 玉ねぎ えのき なめこ しいたけ ぜんまい ねぎ 小松菜 ミニトマト しょうが よもぎ	872	芋類
				35.4				
16	金	○	きびご飯 和風クロquette 野菜の辛子あえ みそ汁	牛乳 豚肉 たまご 高野豆腐 わかめ みそ (煮干し・かつお節)	米 きび 米油 しらたき じゃが芋 上白糖 小麦粉 パン粉	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ	876	豆類
				28.1				
19	月	○	もち麦ご飯 たけのこつくねバーグ 切干ときゅうりのごま酢あえ 五目呉汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご 豚肉 大豆 油揚げ みそ (かつお節)	米 もち麦 パン粉 上白糖 片栗粉 ごま 米油 じゃが芋	たけのこ 玉ねぎ しょうが しそ 切干大根 きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ さやいんげん	826	海藻類
				35.4				
20	火	○	ピザトースト 若草ポテト オニオンドレッシングサラダ シトラスゼリー	牛乳 ベーコン チーズ 青のり 寒天	胚芽食パン 米油 じゃが芋 上白糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし オレシージュース グレープフルーツジュース	813	魚介類
				29.4				
21	水	○	麦ご飯 手作りふりかけ 春キャベツの和風ロールキャベツ みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 昆布 鶏肉 豚肉 豆腐 たまご 油揚げ みそ (鶏がら・煮干し・かつお節)	米 麦 ごま 上白糖 パン粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが 大根 小松菜 ねぎ (セロリ)	777	芋類
				33.3				
22	木	○	アーモンドトースト グリーンアスパラのシチュー スパゲティソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム ハム (鶏がら)	胚芽食パン マーガリン アーモンド 上白糖 米油 じゃが芋 米粉 パター スパゲティ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム アスパラガス パセリ (セロリ)	866	小魚類
				29.1				
23	金	○	新生姜ご飯 初がつおの揚げ煮 ゆで空豆 けんちん汁	牛乳 油揚げ 初がつお 豆腐 (昆布・さば節)	米 米油 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 こんにやく じゃが芋	しょうが 空豆 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	802	きのこ類
				36.4				
26	月	○	ご飯 揚げぎょうざ 豆腐といかのケチャップ煮 舟きゅうり	牛乳 豚肉 鶏肉 いか 豆腐 (鶏がら)	米 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 米油 上白糖	キャベツ ねぎ いら にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんじん グリンピース きゅうり (セロリ)	880	海藻類
				34.8				
27	火	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 じゃが芋の金平 ゆで卵の甘辛煮	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 たまご	米 押し麦 米油 上白糖 片栗粉 くるみ ごま油 じゃが芋 ごま 中ざら糖	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ 葉ねぎ ごぼう ピーマン	929	果物類
				36.6				
28	水	○	ミルクパン ぶどうパン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ ホワイトポンチ	牛乳 ベーコン ウイナー たまご チーズ 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら)	ミルクパン ぶどうパン パター オリーブ油 じゃが芋 上白糖 米油	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし みかん缶 パン缶 もも缶	802	魚介類
				28.3				
29	木	○	ごまご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 磯の香あえ	牛乳 鮭 豚肉 のり (かつお節)	米 麦 ごま 米油 こんにやく じゃが芋 上白糖 三温糖	玉ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ	811	豆類
				33.3				
30	金	○	★ 運動会がんばれ献立 ★ 練馬スパゲティ トンカツ カントリーサラダ	牛乳 まぐろ のり 豚肉 たまご	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米油 小麦粉 パン粉 コンフレーク はちみつ	にんにく 大根 パセリ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう	988	きのこ類
				40.4				

★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

★ お米は、秋田県産ひとめぼれを使用します。

★ 牛乳予定産地(5月) 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。

★ にんにく、小松菜、大根は、区内産のものを使用します。新鮮な野菜を味わってください。



1人1回当たり平均栄養摂取量											
	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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	860	33.1	26.9(28.2%)	377	3.2	255	0.53	0.64	39	5.9	3.4
学校給食 摂取基準	820	30 (25~40)	エネルギーの 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク