

5月の献立表

平成28年度練馬区立開進第一中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー (Kcal) | たんぱく 質 (g) |
|----|----|--|--------------------------------------|--|---|-----------------|------------------|
| | | | 赤:血や肉・骨や歯をつくる | 黄:熱や力のもとになる | 緑:体の調子をととのえる | | |
| 2 | 月 | 牛乳 レタスとカニのチャーハン 蒸し餃子 チンゲン菜と卵のスープ | かに風味かまぼこ 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 | 米 でん粉 米油 餃子の皮 ごま油 | にら 人参 チンゲン菜 ねぎ レタス キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ 果物 | 814 | 31.5 |
| 6 | 金 | 牛乳 きびごはん 鮭の黄金焼き からしあえ キャベツ、しめじスープ | 生鮭 ポンレスハム 豆腐 ピザチーズ | こめ きび でん粉 マヨネーズ ごま 油 | にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ ほんしめじ | 782 | 35.5 |
| 9 | 月 | 牛乳 ごはん 鯖のごま味噌焼き 吉野汁 磯和え | さわら 味噌 鶏肉 油揚げ かまぼこ 刻みのり 牛乳 | 米 砂糖 糸こんにゃく うどん くず粉 ごま | 人参 みつば 小松菜 ねぎ 切り干し大根 もやし | 784 | 35.0 |
| 10 | 火 | 牛乳 ビビンバ わかめスープ タ焼けゼリー | 豚肉 卵 粉ゼラチン わかめ 粉寒天 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 ごま 米油 | 人参 ぜんまい にんにく もやし しょうが たけのこ ねぎ オレンジジュース | 810 | 34.1 |
| 11 | 水 | 牛乳 キャロットライス 鮭のマヨネーズ焼き 野菜と卵のスープ | 生鮭 ポンレスハム 豆腐 ピザチーズ 牛乳 | 米 でん粉 マヨネーズ ごま油 | 人参 ほうれん草 きゅうり キャベツ えのきだけ | 802 | 35.0 |
| 12 | 木 | 牛乳 二色揚げパン 野菜の味噌ドレッシング ミネストローネ | きな粉 ハム チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん豆 牛乳 | ミルクパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ ひまわり油 米油 バター | 人参 ビーマン トマト缶 パセリ 白菜 きゅうり レモン果汁 セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ 果物 | 768 | 28.1 |
| 13 | 金 | 牛乳 ゆかりごはん 千草焼き 切り干し大根炒め煮 じゃが芋の味噌汁 | 卵 ツナ缶 凍り豆腐 味噌 油揚げ わかめ 牛乳 | 米 砂糖 ごま じゃが芋 米油 | 小松菜 人参 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ | 799 | 29.4 |
| 16 | 月 | 牛乳 練馬おろしスパ 青菜とコーンのソテー お茶のマドレーヌ | ツナ缶 卵 刻みのり 牛乳 | スパゲティ 砂糖 小麦粉 オリーブ油 米油 バター | 小松菜 人参 大根 にんにく (冷)コーン | 810 | 28.8 |
| 17 | 火 | 牛乳 胚芽食パン はちみつマーガリン わかめサラダ アスパラとえびのクリー ム煮 | 鶏肉 えび 粉チーズ 脱脂粉乳 わかめ 生クリーム 牛乳 | 食パン じゃが芋 ごま 小麦粉 砂糖 ジャム 米油 バター ごま油 | 人参 アスパラガス 玉ねぎ マッシュルーム缶 きゅうり (冷)コーン | 889 | 37.7 |
| 18 | 水 | 牛乳 きびごはん 四川豆腐 もやしと春雨のごまソース 果物 | 白身魚 大豆 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 | 米 砂糖 でん粉 じゃが芋 ごま油 | 人参 小松菜 しょうが ねぎ もやし 大根 | 774 | 36.5 |
| 19 | 木 | 牛乳 麦ごはん のりの佃煮 ししゃものピリカラ 焼き じゃがいもの鶏そぼろ煮 果物 | 豚肉 味噌 豆腐 牛乳 | 米 きび 砂糖 くず粉 春雨 米油 ごま油 ごま | 人参 チンゲン菜 ほうれん草 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ もやし ねぎ 果物 | 767 | 29.0 |
| 20 | 金 | 牛乳 チキンライス コーンスープ アーモンドドレッシングサラダ | 鶏肉 生クリーム 牛乳 | 米 小麦粉 砂糖 バター アーモンド粉 ひまわり油 米油 | 人参 トマト缶 パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリンピース (冷)コーン クリームコーン缶 きゅうり もやし | 847 | 25.4 |
| 23 | 月 | 牛乳 大豆入りひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁 果物 | 鶏肉 油揚げ 大豆 卵 豆腐 ひじき ししゃも 青のり 牛乳 | 米 もち米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく 米油 | 人参 ごぼう 大根 ねぎ 果物 | 796 | 35.8 |
| 24 | 火 | 牛乳 ピザトーストサンド じゃがバターソテー レタスと卵のスープ | ベーコン 豚肉 卵 ピザチーズ 牛乳 | 食パン じゃが芋 でん粉 米油 マーガリン | ビーマン 人参 パセリ 玉ねぎ マッシュルーム缶 レタス | 818 | 35.6 |
| 25 | 水 | 牛乳 ビーンズドライカレー 白菜のおかか和え 果物 | 豚肉 大豆 牛乳 粉かつお ツナ缶 | 米 小麦粉 ざらめ マーガリン バター 米油 | 人参 玉ねぎ 蓮根 干しぶどう にんにく しょうが 白菜 果物 | 906 | 31.2 |
| 26 | 木 | 牛乳 中華おこわ 春雨スープ マラーカオ | いわし開き 味噌 わかめ 牛乳 | 米 でん粉 砂糖 じゃが芋 米油 ごま ごま油 | 小松菜 チンゲン菜 しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ | 869 | 29.7 |
| 27 | 金 | 牛乳 麦ごはん かつおでんぶ 肉じゃが ツナいり野菜のごま和え 果物 | 粉かつお ツナ缶 豚肉 牛乳 | 米 麦 砂糖 じゃが芋 ごま 米油 | 人参 にら しょうが 玉ねぎ さやいんげん キャベツ (冷)コーン 果物 | 783 | 29.5 |
| 30 | 月 | 牛乳 ごはん白身魚の ねぎソース 塩ナムル | さわら | 米 砂糖 でんぶ んごま油 | にんじん こまつな しょうが ねぎ もやし | 627 | 26.0 |
| 31 | 火 | 牛乳 五目あんかけそば フルーツポンチ | 豚肉 いか むきえび なると うずら卵 寒天缶 牛乳 | 蒸し中華麺 砂糖 でん粉 ごま油 米油 | 人参 チンゲン菜 たけのこ もやし 玉ねぎ しょうが にんにく みかん缶 バイン缶 黄桃缶 | 840 | 32.8 |

食材料の購入の都合により献立を変更することがあります。

| 一人一回当たり平均栄養摂取量(中学生) | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------|------------|---------|-------------|---------|---------|-------|-------|------|----------|---------|
| | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビ タ ミ ン | | | | 食物 繊維 | 食塩 g |
| | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| 5月の平均 | 816 | 32.1 | 25.2 | 398 | 3.5 | 311 | 0.50 | 0.67 | 42 | 5.9 | 3.7 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----|---------|---------|-----|-----|-----|------|------|----|-----|-----|
| 学校給食 摂取基準 | 820 | 25 ~ 40 | 25 ~ 30 | 450 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 6.5 | 3.0 |
|--------------|-----|---------|---------|-----|-----|-----|------|------|----|-----|-----|

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 Kcal | たんぱく質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタ | |
|-------|---------------|-------------|----------------------|-------------|---------|----------------|-------|
| | | | | | | A μ gRE | B1 mg |
| 4月分平均 | 644 | 24.4 | 20.6 | 349 | 2.3 | 401 | 0.42 |
| 摂取基準 | 660 | 20 13~28 | 摂取エネルギー全 体の25~30% | 350 380 | 3.0 | 140 140~420 | 0.4 |

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

| ミ | | 食物 繊維 | 食塩相当量 g | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビ タ ミ ン | | | |
|-------|------|----------|------------|---------------|---------------|--------------------------|-------------|---------|------------------|-------|-------|------|
| B2 mg | C mg | | | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg |
| 0.56 | 33 | 4.1 | 2.8 | 644 | 24.4 | 20.6 | 349 | 2.3 | 401 | 0.42 | 0.56 | 33 |
| 0.5 | 23 | 6.0 | 2.5 | 660 | 20 13 ~ 28 | 摂取エネルギー全 体の2.5 ~ 3.0% | 350 380 | 3.0 | 140 140 ~ 420 | 0.4 | 0.5 | 23 |

| 食物纖維 | 食塩相当量 g |
|------|------------|
| 4.1 | 2.8 |
| 6.0 | 2.5 |