

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	スパゲティー 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