

5月のこんだて



大泉中学校 (改定版)



【生徒1回あたりの平均摂取栄養価】
 学校給食実施基準 大泉中学校
 エネルギー 850kcal 831kcal
 たんぱく質 19~35g 33.6g

今月は
 小松菜、にんにく
 ほうれん草、玉ねぎ
 が練馬区内産の
 予定です。

6(金)

833kcal 30.3g

牛乳
 初鯉と生姜の
 炊き込みごはん
 五目きんぴら
 豆腐とわかめの味噌汁

9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
866kcal 36.3g 牛乳 二色丼 きゅうりとわかめ のピリ辛味 豆腐団子スープ	798kcal 33.2g 牛乳 大泉うどん お好み揚げ くだもの	843kcal 36.0g 牛乳 ハムチーズロールパン パインパン 鶏肉とコーンの揚げ煮 アスパラサラダ	874kcal 31.2g 牛乳 ごはん 四川豆腐 ひじきサラダ くだもの	818kcal 38.4g 牛乳 五穀ごはん 鯖のみそ煮 ゴマ酢和え かきたま汁(きのこ)
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
849kcal 33.9g 牛乳 山菜おこわ ししゃものから揚げ 小松菜のアーモンド和え 吉野汁	839kcal 34.6g 牛乳 ミルクパン 新じゃがグラタン イタリアンスープ くだもの	824kcal 41.0g 牛乳 きつねごはん 鮭の香味焼き ごま和え けんちん汁	807kcal 35.0g [郷土食~東京都~] 牛乳 深川めし ひじき入り卵焼き 野菜の味噌汁	817kcal 30.2g 牛乳 ナン、カレー カリカリポテトの ツナドレサラダ くだもの
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
905kcal 31.3g 牛乳 ピリ辛もやし ラーメン じゃがくん	844kcal 39.7g 牛乳 セルフフィッシュ バーガー 野菜の千切りスープ くだもの	815kcal 32.4g 牛乳 五目うま煮丼 はりはり漬け UF0ゼリー	824kcal 31.7g 牛乳 しらすわかめごはん たけのこバーグ 具だくさん味噌汁	824kcal 31.5g 牛乳 豚キムチ丼 卵とコーンのスープ くだもの

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。

【今月の目標】ストレスに負けない食事を考えよう。
 ストレスに負けない体づくりには、3食を規則正しく摂り、適度
 な運動、十分な睡眠を確保することが大切です。



振替休業日



弁当持参の日



*給食はありません

平成23年 5月 (改訂版)

6つの基礎食品群とその働き

夕食に取り入れてほしいもの

日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
6	金	初鰹と生姜の炊き込みごはん 五目きんぴら 豆腐とわかめ味噌汁	○	鰹 さつまいも揚げ 油揚げ ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう れんこん ねぎ たけのこ	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま油 ごま	きのこ類
9	月	二色丼 きゅうりとわかめのピリ辛味 豆腐団子スープ	○	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり だいこん 干し椎茸	米 砂糖 白玉粉 さといも	油 ごま油	魚介類
10	火	大泉うどん おこのみ揚げ 清美オレンジ	○	豚肉 油揚げ 切りいか 粉かつお いか たまご	牛乳 青のり さくらえび	ほうれんそう にんじん	ねぎ たけのこ キャベツ 清美オレンジ	うどん 白玉粉 小麦粉 砂糖	油	淡色野菜
11	水	ハムチーズロールパン パインパン 鶏肉とコーンの揚げ煮 アスパラサラダ	○	ハム 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが いんげん とうもろこし アスパラガス きゅうり	食パン パインパン 小麦粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油	種実類
12	木	ごはん 四川豆腐 ひじきサラダ 甘夏	○	豚肉 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん 青梗菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ きゅうり 干し椎茸 とうもろこし 甘夏	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	芋類
13	金	五穀ごはん 鯖のみそ煮 ゴマ酢和え かきたま汁	○	鯖 味噌 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 こんぶ しらす	にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ しめじ えのきだけ	米 もち米 赤米 黒米 大麦 もちきび 砂糖 でん粉	ごま	野菜類
16	月	山菜おこわ ししゃものから揚げ 小松菜のアーモンド和え 吉野汁	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜 糸みつば	わらび ぜんまい 干し椎茸 たけのこ キャベツ だいこん ねぎ	もち米 米 小麦粉 でん粉 砂糖 こんにゃく さといも	アーモンド 油	果物類
17	火	ミルクパン 新じゃがグラタン イタリアンスープ デコボン	○	鶏肉 エビ ひよこ豆 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし デコボン	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも パン粉	バター 油	海藻類
18	水	きつねごはん 鮭の香味焼き ごま和え けんちん汁	○	豚肉 大豆 油揚げ 鮭 味噌 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく ねぎ ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま	きのこ類
19	木	【郷土料理～東京都～】 深川めし ひじき入り卵焼き 野菜の味噌汁	○	あさり 豚肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう しょうが 絹さや 玉ねぎ 大根 キャベツ 干し椎茸 さやえんどう	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	豆類
20	金	ナン カレー ジュージューツ カリカリポテトのツナドレサラダ	○	豚肉 ひよこ豆 大豆 マグロ缶	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース 干しブドウ しょうが キャベツ きゅうり ジュージューツ	ナン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	乳製品
23	月	ピリ辛もやしラーメン じゃがくん	○	豚肉 味噌	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ニラ	しょうが にんにく もやし とうもろこし ねぎ	中華めん じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油	小魚類
24	火	セルフフィッシュバーガー 野菜の千切りスープ メロン	○	さめ 卵 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ メロン	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 タルタルソース	野菜類
25	水	五目うま煮丼 はりはり漬け UFOゼリー	○	豚肉 いか エビ 昆布 かまぼこ とうすらの卵	牛乳 寒天	にんじん	たけのこ 白菜 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく 切干し大根 パイン缶	米 大麦 砂糖 でん粉 白玉粉	ごま油	豆類
26	木	しらすわかめごはん たけのこバーグ 具たくさん味噌汁	○	豚肉 大豆 卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ しらす	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ 干し椎茸 だいこん 玉ねぎ えのきだけ	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま	果物類
27	金	豚キムチ丼 卵とコーンのスープ 小玉すいか	○	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ニラ 小松菜	たけのこ 白菜キムチ にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ とうもろこし 小玉すいか	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	海藻類

*5/31 (火) は、運動会振り替え休業日の関係上、給食がありませんのでお弁当の用意をお願いします。また、予定していた献立は6/1 (水) に実施します。

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。



1人1回当たり 学校給食摂取基準 5月分平均	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 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
	836	34.2	25.5	402	3.9	293	0.4	0.58	26	6.4	3.7

基準値	850	19~35	23.6~28.3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満
-----	-----	-------	-----------	-----	---	-----	------	------	----	-----	-----