



5月のこんだて

平成25年度 練馬区立旭丘小学校

日	曜日	牛乳	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	夕食で 補ってほ しい食品
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える		
1	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)	600 26.8	魚介類
2	木	○	☆ 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 豚肉 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	650 24.7	豆製品類
7	火	○	アーモンドトースト グリーンアスパラのシチュー くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム (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	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム アスパラガス くだもの (セロリ)	667 22.6	小魚類
8	水	○	親子丼 実だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 たまご みそ 豆腐 (かつお節・昆布)	米 麦 米油 上白糖 こんにゃく じゃが芋	玉ねぎ みつ葉 ごぼう にんじん 大根 小松菜	610 25.2	豆製品類
9	木	○	ジャージャー麺 豆のサラダ	牛乳 豚肉 みそ 青大豆 大豆 (鶏がら)	中華めん ごま油 上白糖 片栗粉 米油	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 (セロリ)	698 27.0	芋類
10	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	660 26.6	乳類
13	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)	729 21.9	海藻類
14	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 こんにゃく 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 テンゲン菜 ごぼう	640 26.4	きのこ類
15	水	○	ココアパン 白身魚の黄金焼き ウインナーポテト オニオンスープ	牛乳 ホキ チーズ ウインナー 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)	642 28.3	野菜類
16	木	○	山菜うどん ミニトマト 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 よもぎ	610 20.5	芋類
17	金	○	きびご飯 和風コロッケ 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	673 22.9	豆類
20	月	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 じゃが芋の金平 くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 押し麦 米油 上白糖 片栗粉 かつお 米油 じゃが芋 ごま	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ しめじ 菜の花 ごぼう ピーマン くだもの	675 25.1	卵類
21	火	○	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 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	646 28.8	海藻類
22	水	○	☆ お誕生白お祝いデー ☆ ピザトースト 若草ポテト オニオンレタスサラダ 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 バジル トマト キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ グレープフルーツ	641 23.7	魚介類
23	木	○	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 こんにゃく じゃが芋	しょうが 空豆 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	632 30.4	果物類
24	金	○	練馬スパゲティ カントリーサラダ	牛乳 まぐろ のり	スパゲティ オリーブ油 三温糖 コーンフレーク 米油 はちみつ	にんにく 大根 キャベツ にんじん きゅうり ごぼう	608 23.1	芋類
27	月	○	手作りウインナーロール 麦入りミネストローネ くだもの	牛乳 たまご ウインナー ベーコン チーズ (鶏がら)	強力粉 三温糖 パター 米油 じゃが芋 押し麦	セロリ にんにく にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ ピーマン パセリ くだもの	611 21.7	乳類
28	火	○	昆布ごぼうご飯 焼きししゃも 肉団子のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 ししゃも 豚肉 たまご みそ 豆腐 (かつお節)	米 ごま油 上白糖 ごま じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	にんじん ごぼう 大根 しょうが ねぎ 白菜 小松菜	630 31.3	野菜類
29	水	○	ミルクパン 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 ウインナー たまご チーズ 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら)	ミルクパン 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 パイン もも	623 22.8	魚介類
30	木	○	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 たら 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)	683 28.1	きのこ類
31	金	○	ごまご飯 肉じゃが 磯の香あえ くだもの	牛乳 豚肉 のり (かつお節)	米 麦 ごま 米油 こんにゃく じゃが芋 上白糖	玉ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ くだもの	621 20.4	豆類

★ 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(4月まで) 千葉県、群馬県、北海道、岩手県、青森県、秋田県。

★ 春キャベツ、新たけのこ、新じゃが芋、新玉ねぎ、グリーンアスパラ、空豆など、今月も季節のおいしさを味わってください。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

	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 μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今年の平均(中学校)	645	25.2	21.3(29.8%)	344	2.3	283	0.30	0.47	21	4.4	2.6
学校給食摂取基準	640	24 18-32	21.9(25-30%) 全体の25-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満