



5月のこんだて

平成26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	木		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 バター 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	602 21.2	豆製品類
2	金		こどもの日の献立 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	648 24.7	豆製品類
7	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	611 25.3	小魚類
8	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	海藻類
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 じゃが芋 くだもの	638 26.2	乳類
12	月		ポークカレーライス カミカミサラダ	牛乳 豚肉 すりめ (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
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 チンゲン菜 ごぼう	641 26.4	きのこ類
14	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
15	木		山菜うどん ミノトマト 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 ミノトマト よもぎ	584 19.9	芋類
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	671 22.6	きのこ類
19	月		もち麦ご飯 たけのこつねバーグ 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	638 28.4	海藻類
20	火		お誕生日お祝いデー ビザトースト 若草ホト オノ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 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	640 23.6	魚介類
21	水	全 校 遠 足						
22	木		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 バター	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)	676 23.1	小魚類
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	643 31.5	果物類
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 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	海藻類
27	火		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 じゃが芋 ごま油 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 葉ねぎ ごぼう ピーマン くだもの	660 25.0	卵類
28	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 ホワイトボンチ	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 バター 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	578 21.4	魚介類
29	木		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	609 20.1	豆類
30	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

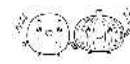
食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。

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、こまつな、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。

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。



	1人一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	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均(中学年)	642	24.6	21.5(30%)	334	2.2	186	0.30	0.46	20	4.4	2.5
学校給食摂取基準	640	24 18-32	24 18-30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク