



5月のこんだて



平成27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	金		こどもの日の献立 中華おこわ 竹輪の二色揚げ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 ホタテ 青大豆 たまご 竹輪 鶏肉 (鶏がら)	米 もち米 ごま油 上白糖 米油 小麦粉 じゃが芋 片栗粉	にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ とうもろこし パセリ (セロリ)	661	果物類
							24.4	
7	木		麦ご飯 沖さわらのおろしソース 野菜のごまあえ かきたま汁	牛乳 さわら 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 麦 米油 片栗粉 上白糖 ごま	しょうが 大根 もやし えのき キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	637	藻類
							25.9	
8	金		ジャンバラヤ パミセリスープ ミルクゼリー	牛乳 豚肉 ウインナー いか ベーコン 寒天 鶏肉 (鶏がら)	米 押し麦 バター 米油 パミセリ 上白糖 いちごジャム	にんにく セロリ ビーマン 赤ビーマン 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし にんじん	633	豆製品類
							20.9	
11	月		昆布ごぼうご飯 和風肉団子スープ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 たまご みそ 豆腐 鶏肉 (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	ごぼう にんじん しょうが ねぎ 大根 小松菜 くだもの 白菜	558	きのこ類
							21.7	
12	火		ココアパン ポテトオムレツ ミネストローネ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー たまご いんげん豆 (鶏がら)	ココアパン バター じゃが芋 米油 シュルマカロニ	玉ねぎ パセリ セロリ にんにく にんじん トマト キャベツ ビーマン	612	果物類
							24.9	
13	水		ごまご飯 豆腐の真砂揚げ 磯の香あえ キャベツのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ たまご のり 油揚げ わかめ みそ (かつお節・昆布)	米 麦 ごま 片栗粉 米油 三温糖	玉ねぎ にんじん しいたけ 小松菜 もやし 大根 キャベツ ねぎ	598	魚介類
							24.2	
14	木		ポークカレーライス もやしのサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 寒天 (鶏がら・豚骨)	米 押し麦 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 上白糖 ごま 米油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご もやし トマト きゅうり みかん缶 バイン缶 もも缶 (セロリ)	762	豆類
							20.7	
15	金		こぎつねご飯 ししゃもの磯辺焼き 若竹汁	牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも 青のり 豆腐 かまぼこ わかめ (かつお節・昆布)	米 米油 上白糖	にんじん グリンピース たけのこ	531	野菜類
							25.8	
18	月		麦ご飯 肉じゃが ひじきの炒め煮 くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 油揚げ 青大豆 (かつお節)	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 上白糖 三温糖 ごま油	玉ねぎ にんじん さやいんげん くだもの	609	小魚類
							22.3	
19	火		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 (かつお節・昆布)	うどん 白玉粉 上新粉 上白糖	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	541	藻類
							18.8	
20	水		全 校 遠 足					
21	木		お誕生日お祝いデー ロールスト オニオンスープ ウインナーポテト りんごゼリー	牛乳 ハム チーズ ベーコン ウインナー アガー (鶏がら)	胚芽食パン じゃが芋 オリーブ油 上白糖 米油	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく りんご (セロリ)	570	豆製品類
							23.4	
22	金		ご飯 初がつおの揚げ煮 ゆで空豆 実だくさんみそ汁	牛乳 かつお 豆腐 みそ (かつお節)	米 米油 片栗粉 三温糖 ごま じゃが芋 こんにゃく	にんじん 小松菜 しょうが 空豆 ごぼう 玉ねぎ 大根	646	きのこ類
							31.9	
25	月		親子丼 おひたし じゃが芋のみそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 たまご みそ かつお節 (かつお節・昆布・煮干し)	米 麦 米油 上白糖 じゃが芋 三温糖 麸	みつ葉 にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ えのき くだもの	608	小魚類
							26.3	
26	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 バター 米粉	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)	655	藻類
							22.3	
27	水		きびご飯 キャベツ入りムロアジのメンチカツ 春の温野菜 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 ムロアジ たまご 油揚げ みそ (かつお節・昆布)	米 きび パン粉 小麦粉 米油 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ にんじん アスパラガス 大根 ねぎ 小松菜 にんにく しょうが	694	種実類
							27.1	
28	木		麦ご飯 手作りふりかけ 豆腐とうずら卵の煮物 じゃが芋の金平	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 かつお節 豚肉 うずら卵 豆腐 みそ 鶏肉	米 麦 ごま 上白糖 米油 片栗粉 ごま油 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ しめじ ごぼう にんじん ビーマン グリンピース	665	果物類
							27.6	
29	金		練馬スパゲティ カリカリベーコンのサラダ	牛乳 まぐろ のり ベーコン	スパゲティ オリーブ油 三温糖 米油 はちみつ	にんにく 大根 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン	594	豆類
							22.4	

食材料購入の都合により、献立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・北海道・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県。

にんにく、こまつな、大根、キャベツ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、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)	622	24.2	20(28.9%)	324	2.3	225	0.39	0.54	28	3.9	2.7
学校給食摂取基準	640	24 18-32	24 18-32	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク