



5月のこんだて



平成28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		
2	月		全 校 遠 足					
6	金	○	☆ 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 桃のミルクプリン	牛乳 焼き豚 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 もも缶	627 22.3	豆製品類 野菜類
9	月	○	ピザトースト 若草ポテト オニオ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 パター	ピーマン にんにく キャベツ マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ とうもろこし オレンジジュース グレープフルーツジュース	661 23.7	魚介類
10	火	○	親子丼 実だくさんみそ汁 くだもの	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 くだもの	611 25.4	小魚類
11	水	○	ご飯 ししゃもの磯辺焼き 野菜の旨煮 ごまあえ	牛乳 ししゃも 青のり 鶏肉 (かつお節)	米 こんにゃく じゃが芋 上白糖 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん 小松菜 しいたけ 大根 もやし 白菜	570 27.1	卵類
12	木	○	麦ご飯 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき (かつお節)	米 麦 麩 こんにゃく 上白糖 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし とうもろこし くだもの	588 23.9	種実類
13	金	○	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)	595 26.8	野菜類
16	月	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 うどの金平 うずら煮卵	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 うずら卵	米 押し麦 米油 上白糖 片栗粉 ぐず粉 ごま油 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 ビーマン うど	659 27	果物類
17	火	○	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 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	631 28.7	海藻類
18	水	○	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	種実類
19	木	○	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 さやいんげん しょう が 大根 小松菜 キャベツ かぶ くだもの	631 25.9	乳類
20	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	594 22.2	きのこ類
23	月	○	麦ご飯 春キャベツの和風ロールキャベツ みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 たまご 油揚げ (かつお節・煮干・鶏がら)	米 麦 パン粉 上白糖	にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ しょうが 大根 ねぎ (セロリ)	576 24	芋類
24	火	○	きびご飯 和風コロッケ 野菜の辛子あえ みそ汁	牛乳 たまご 高野豆腐 みそ わかめ (かつお節・煮干)	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	656 23.1	豆類
25	水	○	☆ お誕生日お祝いデー ☆ 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 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 ビーマン パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし みかん缶 パイン缶 もも缶	578 21.4	魚介類
26	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 三温糖	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	583 21	豆類
27	金	○	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 なら 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)	672 27.6	海藻類
30	月	○	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
31	火	○	山菜うどん ミントマト 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 山菜ミックス ねぎ 小松菜 ミントマト よもぎ	541 18.8	野菜類 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、青森県、宮城県、秋田県、北海道。

★ にんにく、こまつな、大根、キャベツ、うど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。



「うど」
江戸野菜である、東京うど。
このうどを使って、金平を
作ります。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

	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)	619	24.6	19.2(27.9%)	342	2.3	228	0.39	0.53	32	4.1	2.5
学校給食摂取基準	640	24 18~32	24 19.2(25~30%)	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満