



5月のこんだて



平成29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	月	○	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 豚肉 えび たまご 油揚げ みそ のり わかめ (昆布・かつお節)	米 麦 片栗粉 上白糖 三温糖 ごま 米油	にんじん 小松菜 玉ねぎ 椎茸 しょうが もやし 大根 キャベツ ねぎ	583 21.6	魚介類	
2	火	○	☆ 子どもの日の献立 ☆ 中華おこわ 竹輪の二色揚げ 中華風コーンスープ	牛乳 焼き豚 ホタテ 青大豆 たまご 竹輪 鶏肉 (鶏がら)	米 もち米 上白糖 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 ごま油 米油	にんじん パセリ たけのこ 椎茸 玉ねぎ とうもろこし (セロリ)	661 24.4	果物類	
8	月	○	山菜うどん 大豆入りかき揚げ よもぎ団子	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 青大豆 きな粉 (鯖節・昆布)	うどん 上白糖 小麦粉 片栗粉 白玉粉 上新粉 米油	にんじん 小松菜 よもぎ 玉ねぎ えのきたけ なめこ 椎茸 生ぜんまい ねぎ ごぼう	675 24.4	藻類	
9	火	○	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 こんにやく 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	606 24	種実類	
10	水	○	ジャンバラヤ フレンチサラダ バミセリスープ	牛乳 豚肉 ウィナー いか ベーコン 鶏肉 (鶏がら)	米 押し麦 バミセリ 上白糖 バター 米油	ピーマン 赤ピーマン にんじん にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり (セロリ)	626 20.7	豆製品類	
11	木	○	麦ご飯 魚のおろしソース 野菜のごまあえ かきたま汁	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 たまご (かつお節・昆布)	米 麦 片栗粉 上白糖 米油 ごま	ほうれん草 にんじん しょうが 大根 もやし 玉ねぎ ねぎ	644 27.2	果物類	
12	金	○	ピザトースト 若草ポテト オニオンレッシングのサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	胚芽食パン 米油 じゃが芋 上白糖 バター	ピーマン にんにく キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ トマト とうもろこし パセリ バジル 小松菜	611 23.4	魚介類	
15	月	○	ゆかりご飯 新じゃがのそぼろ煮 おかかあえ 抹茶ゼリー	牛乳 豚肉 かつお節 アガー 生クリーム (かつお節)	米 じゃが芋 三温糖 片栗粉 上白糖 米油	にんじん さやいんげん 小松菜 しょうが 玉ねぎ 椎茸 キャベツ かぶ	677 19.7	豆類	
16	火	○	ビビンバ にらと豆腐のスープ	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 (鶏がら)	米 春雨 上白糖 米油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん なら しょうが にんにく ぜんまい もやし 玉ねぎ ねぎ (セロリ)	607 24.1	小魚類	
17	水	○	ココアパン ポテトオムレツ ミネストローネ	牛乳 ウィナー たまご ベーコン チーズ (鶏がら)	ココアパン じゃが芋 押し麦 バター 米油	パセリ にんじん トマト ピーマン パセリ 玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ (セロリ)	589 23.7	きのこ類	
18	木	○	こぎつねご飯 ししゃもの磯辺焼き わかたけ汁 くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ ししゃも あおりのわかめ (昆布・かつお節)	米 米油 上白糖	にんじん さやいんげん たけのこ くだもの	553 26.3	野菜類	
19	金	○	麦ご飯 豆腐とうずら卵の煮物 じゃが芋の金平	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐 みそ 鶏肉	米 麦 上白糖 片栗粉 じゃが芋 米油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ しめじ グリーンピース ごぼう	641 24.8	果物類	
22	月	○	ポークカレーライス もやしのサラダ	牛乳 豚肉 (豚骨・鶏がら)	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 バター 米油 ごま油 ごま	にんじん トマト にんにく しょうが 玉ねぎ りんご もやし きゅうり (セロリ)	706 20.4	豆類 藻類	
23	火	○	昆布ごぼうご飯 和風肉団子スープ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 たまご みそ 豆腐 昆布 (かつお節)	米 上白糖 じゃが芋 片栗粉 こんにやく ごま油 ごま	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 しょうが ねぎ 白菜 くだもの	560 21.8	野菜類	
24	水	○	ご飯 初がつおの揚げ煮 ゆで空豆 みだくさんみそ汁	牛乳 かつお みそ 豆腐 (かつお節)	米 片栗粉 三温糖 こんにやく じゃが芋 米油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが 空豆 ごぼう 玉ねぎ 大根	646 31.9	きのこ類	
25	木	全 校 遠 足							
26	金	○	練馬スパゲティ カリカリベーコンのサラダ	牛乳 ツナ ベーコン のり	スパゲティ 三温糖 はちみつ オリーブ油 米油	にんじん にんにく 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	594 22.4	豆類	
29	月	○	きびご飯 キャベツ入りムロアジのメンチカツ 春の温野菜サラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 むろあじ たまご 油揚げ みそ (煮干)	米 きび パン粉 小麦粉 三温糖 じゃが芋 上白糖 米油	にんじん アスパラガス 大根の葉 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根	738 27.6	種実類	
30	火	○	親子丼 おひたし じゃが芋のみそ汁 ミントマト	牛乳 鶏肉 たまご かつお節 みそ (かつお節・昆布・煮干)	米 麦 上白糖 三温糖 じゃが芋 麩 米油	糸みつば 小松菜 にんじん ほうれん草 ミントマト 玉ねぎ キャベツ もやし	600 26.4	きのこ類	
31	水	○	☆ お誕生日祝いデー ☆ ロールトースト オニオンスープ ウィナーポテト ぶどうゼリー	牛乳 ハム ベーコン ウィナー チーズ アガー (鶏がら)	胚芽食パン じゃが芋 上白糖 米油 バター	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース ぶどうジュース (セロリ)	604 24.3	豆製品類	

★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、秋田県産あきたこまち、青森県産つがるロマンを使用します。

★牛乳予定産地 千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道。

★こまつな(10日から)、キャベツ(25日から)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)	628	24.2	20.4(29.2%)	334	2.4	237	0.39	0.54	30	4.1	2.8
学校給食摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	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