



5月のこんだて



平成30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	火	○	手作りマーブルパン 麦入りミネストローネ くだもの	牛乳 たまご ベーコン チーズ (鶏がら)	小麦粉 三温糖 強力粉 じゃが芋 麦 バター 米油	にんじん トマト パセリ セロリ ピーマン にんにく 玉ねぎ キャベツ くだもの (セロリ)	538 17.7	野菜類 小魚類
2	水	○	☆ 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 ほたてが 青大豆 たまご 焼き竹輪 アガー 加糖練乳	米 もち米 小麦粉 春雨 上白糖 米油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ しいたけ もやし だいずもやし きゅうり にんにく ねぎ もも缶	631 22.6	豆製品類
7	月	○	麦ご飯 和風コロッケ 野菜の辛子あえ みそ汁	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ (かつお節・煮干)	米 麦 しらたき じゃが芋 小麦粉 パン粉 上白糖 米油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり	672 23.4	種実類 海藻類
8	火	○	きなこトースト グリーンアスパラのシチュー くだもの	牛乳 調製豆乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	胚芽食パン 上白糖 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 米油 バター	にんじん アスパラガス 玉ねぎ マッシュルーム くだもの (セロリ)	682 23.7	野菜類 魚介類
9	水	○	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 片栗粉 上白糖 米油 ごま油	にら にんじん キャベツ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ グリーンピース きゅうり (セロリ)	672 27.6	豆類
10	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 上白糖 片栗粉 ごま油 米油	にんじん 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 キャベツ (セロリ)	699 27.1	種実類
11	金	○	五目炊き込みご飯 ほっけの一夜干し おひたし 実だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ほっけ かつお節 みそ 豆腐 (かつお節・昆布)	米 上白糖 三温糖 こんにゃく じゃが芋 米油	にんじん みつ葉 しいたけ 小松菜 ごぼう キャベツ もやし 大根 白菜	577 28.2	果物類
14	月	○	親子丼 みそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉 たまご みそ (かつお節・昆布・煮干)	米 麦 上白糖 じゃが芋 米油	みつ葉 ほうれん草 玉ねぎ 大根 くだもの	582 24.3	きのこ類
15	火	○	押し麦ご飯 たけのこつくねバーグ 切干ときゅうりのごま酢あえ 豚汁	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ (かつお節)	米 麦 パン粉 上白糖 片栗粉 こんにゃく ごま ごま油 じゃが芋	しそ葉 かぼちゃ たけのこ 玉ねぎ しょうが 切干し大根 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	621 29.1	海藻類 小魚類
16	水	○	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 (さば節・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 なめこ しいたけ 山菜ミックス ねぎ ごぼう	675 24.4	果物類
17	木	○	ジャンバラヤ かぼちゃサラダ バミセリスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー いか ベーコン (鶏がら)	米 麦 じゃが芋 バミセリ はちみつ バター 米油	ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ かぼちゃ にんにく セロリ 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり (セロリ)	646 19.7	豆製品類
18	金	○	こぎつねご飯 魚のおろしソース 糸寒天のおかかあえ くだもの	牛乳 豚肉 油揚げ シルバー かつお節 糸寒天	米 上白糖 片栗粉 米油	にんじん 小松菜 グリンピース しょうが 大根 キャベツ もやし くだもの	645 26.4	豆類 きのこ類
21	月	○	豆腐とひき肉のあんかけ丼 うずら煮卵 もやしのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 うずら卵	米 麦 上白糖 片栗粉 くず粉 米油 ごま油 ごま	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり	643 25.7	果物類
22	火	○	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 こんにゃく じゃが芋 上白糖 三温糖 ごま 米油	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ くだもの	584 21.1	豆類
23	水	○	チキンカレーライス グリーンフレンチサラダ	牛乳 鶏肉 (鶏がら・豚骨)	米 麦 じゃが芋 小麦粉 上白糖 米油 バター	にんじん トマト にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし (セロリ)	704 20.9	種実類
24	木	○	ご飯 ししゃもの磯辺焼き 野菜の旨煮 ごまあえ	牛乳 鶏肉 ししゃも 青のり (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 ほうれん草 しいたけ 大根 もやし	571 27.4	きのこ類
25	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 三温糖 コーンフレーク 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 ごぼう	594 22.2	豆類
28	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 かつお 豆腐 (さば節・昆布)	米 片栗粉 三温糖 こんにゃく じゃが芋 米油 ごま ごま油	にんじん 小松菜 しょうが そらまめ むきそらまめ ごぼう 大根 ねぎ	659 33.1	きのこ類 海藻類
29	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 油麩 こんにゃく 上白糖 ごま油 米油	チンゲン菜 にんじん 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	616 24.1	種実類
30	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 ホワイトポンチ	牛乳 ベーコン たまご ウィンナー チーズ 寒天 乳酸菌飲料 (鶏がら)	ミルクパン じゃが芋 上白糖 バター オリーブ油 米油	赤ピーマン ピーマン パセリ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん缶 パイン缶 もも缶	578 21.4	小魚類
31	木	○	ピビンバ 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 ごま油	にんじん ほうれん草 にら 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	果物類

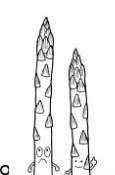
★食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、秋田県産あきたこまちを使用します。

★牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県。

★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)	626	24.5	19.6(28.2%)	329	2.3	236	0.38	0.52	31	4.3	2.5
学校給食摂取基準	640	24 18~32	20 15~25	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