

5月のこんだて

平成25年度練馬区立豊玉小学校

日	曜日	こんだて名	おもな食品とほたらき			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			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	水	牛乳 ごま塩ご飯 豚汁 ししゃものから揚げ ほうれん草の和えもの	豚もも肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 絹ごし豆腐 ししゃも	精白米 かたくり粉 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 いいごま油	ほうれん草 人参 ごぼう 大根 ねぎ ごまつな もやし にんにく しょうが	599	24.1
2	木	牛乳 味噌ラーメン 煮玉子 抹茶のババロア	赤みそ 豚もも肉 牛乳 うずらの卵 調理用牛乳 生クリーム	蒸し中華麺 上白糖 油 三温糖 ごま油 ラード	人参 千層菜 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 はくさい	686	26.2
7	火	牛乳 中華ちまき 広東スープ フロースヨーグルト	焼き豚 豚もも肉 絹ごし豆腐 牛乳 干しえび	もち米 かたくり粉 ごま油 油	人参 千層菜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ しょうが グリーンピース はくさい	625	24.5
8	水	牛乳 じゃこゆかいご飯 華風大根 豚肉の三州煮	豚もも肉 生揚げ イカ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 じゃが芋 三温糖 油 こんにゃく 上白糖 ごま油	人参 しょうが 干し椎茸 玉ねぎ グリーンピース 大根	651	27.1
9	木	牛乳 シュガー揚げパン ジャーマンポテト 肉団子入り野菜スープ	ベーコン 豚ひき肉 卵 絹ごし豆腐	コッペパン かたくり粉 小麦粉 じゃが芋 油 ごま油	人参 パセリ たら 玉ねぎ しょうが ねぎ 干し椎茸 はくさい	604	22.3
10	金	牛乳 ご飯 けんちん汁 魚の煮付け 野菜の生姜醤油和え	あかうた 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 上白糖 こんにゃく さといも 油 ごま油	ごまつな 人参 しょうが キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	644	26.8
11	土	牛乳 千キンライン 果物(メロン) 野菜と卵のスープ スタッフえんどう	鶏もも肉 卵 牛乳	精白米 じゃが芋 かたくり粉 油 バター	トマトジュース 人参 ほうれん草 玉ねぎ セロリー マッシュルーム メロン スタッフえんどう	635	21.7
14	火	牛乳 きつねうどん キャラメルポテト	豚もも肉 油揚げ 牛乳	うどん さつまいも 上白糖 油 バター	人参 ごまつな ねぎ	572	17.6
15	水	牛乳 グリーンピースご飯 新じゃがのそぼろ煮 野菜炒め	えんどう 豚ひき肉 牛乳	精白米 じゃが芋 上白糖 くず粉 かたくり粉 油 ごま油	人参 さやいんげん 赤唐辛子 野菜漬物 しょうが 玉ねぎ もやし	587	19.7
16	木	牛乳 ミルクパン オニオンスープ まぐろのマリアナソース ブロッコリーのドレッシング和え	かじきまぐろ ベーコン 牛乳	ミルクパン かたくり粉 小麦粉 じゃが芋 油	人参 ほうれん草 フロccoli 玉ねぎ とうもろこし	613	32.0
17	金	牛乳 五目チャーハン キムチスープ 果物(カットパイ)	焼き豚 卵 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 かたくり粉 油	人参 たら 干し椎茸 ねぎ グリーンピース 玉ねぎ はくさい キムチ	590	22.6
20	月	牛乳 親子丼 かぶの甘酢和え 若竹汁	鶏もも肉 かまぼこ なたと 卵 絹ごし豆腐 牛乳 カットわかめ	精白米 押し麦 三温糖 上白糖	人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース たけのこ ねぎ かぶ	621	24.0
21	火	牛乳 ビーンズドライカレー さっぱりあえ	豚ひき肉 大豆 牛乳	精白米 小麦粉 バター 油	にんじん ピーマン にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ 干しぶどう キャベツ	638	22.5
22	水	牛乳 大豆入りひじきご飯 野菜の土佐和え わかめの味噌汁 果物(甘夏)	豚もも肉 油揚げ 大豆 白みそ かつお節 牛乳 芽ひじき カットわかめ	精白米 もち米 こんにゃく 上白糖 じゃが芋 油	にんじん ごまつな 大根 ねぎ キャベツ 甘夏	596	21.7
23	木	牛乳 中華なめし えびと豆腐のケチャップ煮 舟きゅうり	鶏もも肉 赤みそ 絹ごし豆腐 生むきえび 牛乳	精白米 上白糖 かたくり粉 ごま油 油	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ はくさい 玉ねぎ	608	25.8
24	金	牛乳 ジャンバラヤ ビーフンスープ アセロラゼリー	ロースハム 豚ひき肉 大豆 鶏もも肉 絹ごし豆腐 牛乳 粉寒天	精白米 大麦 上白糖 ビーフン 油	にんじん ピーマン ごまつな にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム たけのこ アセロラジュース	572	19.0
27	月	牛乳 マーボー丼 もやしのスープ	豚ひき肉 大豆 赤みそ 絹ごし豆腐 豚肉 牛乳	精白米 上白糖 くず粉 油 ごま油	にんじん たら しょうが 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ もやし	649	26.0
28	火	牛乳 きびご飯 五月汁 イカのしょうが焼き 野菜のごま酢和え	イカ 油揚げ 豚もも肉 赤みそ 白みそ 牛乳	精白米 もちきび 上白糖 じゃが芋 すりごま油	にんじん ごまつな 玉ねぎ さやえんどう しょうが もやし たけのこ	576	26.1
29	水	牛乳 コーンピラフ ミントマト ABCマカロニスープ	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	精白米 じゃが芋 マカロニ バター 油	にんじん ほうれん草 玉ねぎ ミントマト とうもろこし グリーンピース マッシュルーム	600	18.8
30	木	牛乳 シナモントースト アスパラとベーコンのソテー ポパイシチュー	ベーコン 鶏もも肉 大豆 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	食パン グラニュー糖 油 じゃが芋 小麦粉 マーガリン バター	にんじん ほうれん草 アスパラガス しょうが にんにく 玉ねぎ	645	21.4
31	金	牛乳 ご飯 煮びたし きのこと汁 さばの文化干し	さばの文化干し 牛乳 さつまいも 鶏もも肉	精白米 上白糖	ごまつな にんじん もやし しめじ 生椎茸 えのきたけ	670	27.5

※ 食材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。 ※現在、牛肉を使用していません。

一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタ ミ ン				食物 繊維 g	食塩 g
						A gRE	B1m	B2m	Cmg		
5月分平均	631	23.8	19.6	343	2.2	285	0.4	0.5	30	4.4	2.9
学校給食 摂取基準	660	20 13~28	摂取エネルギー 全体の 25~30%	350	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5未 満

【新メニュー】抹茶のババロア ブロッコリーのドレッシング和え【行事食】2日・八十八夜 7日・こどもの日のお祝い