

5月のこんだて

練馬区立豊玉東小学校

| 実施日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | 栄養量 | |
|-----|----|---------------------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------------|--|--|-----|--------------|-----------|
| | | | 血や肉、骨や歯になる | | 体を動かす熱や力になる | | 体の調子を整える | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) |
| 1 | 木 | ○ タコライス 野菜スープ なつみ(かんきつ) | 豚肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉 | | 米 大麦 油 砂糖 ワンタンの皮 | | にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ もやし 小松菜 セロリー なつみ | 618 | 16.2 | |
| 2 | 金 | ○ 高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 抹茶ケーキ | 鶏肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ | | 米 大麦 油 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 甘納豆 | | 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし ねぎ | 669 | 14.8 | |
| 7 | 水 | ○ たけのごはん かつおのからあげ ゆかりあえ かまぼこのすまし汁 | 牛乳 かつお 豆腐 かまぼこ | | 米 油 砂糖 米粉 でん粉 | | たけのこ にんにく 生姜 にんじん 大根 小松菜 ねぎ キャベツ | 549 | 21.8 | |
| 8 | 木 | ○ ごはん 干草焼き ひじきとちくわの炒り煮 みそ汁 | 牛乳 大豆 鶏肉 卵 ひじき 竹輪 油揚げ わかめ みそ | | 米 油 砂糖 ごま油 | | たまねぎ にんじん 干しいたけ 枝豆 えのきたけ ねぎ 大根 | 586 | 17.7 | |
| 9 | 金 | ○ 麦ごはん あげじゃこふりかけ すきやき風煮 もやし炒め | ちりめんじゃこ 青のり 牛乳 豚肉 焼き豆腐 | | 米 大麦 油 こんにやく 砂糖 | | にんじん 白菜 ねぎ 生姜 もやし 小松菜 | 559 | 19.0 | |
| 12 | 月 | ○ 麻婆豆腐丼 角切り野菜の中華サラダ オレンジゼリー | 豚肉 豆腐 牛乳 アガー | | 米 大麦 油 ごま油 でん粉 砂糖 | | 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ 大根 きゅうり オレンジジュース | 611 | 14.9 | |
| 13 | 火 | ○ きなこあげパン ミートパンネソテー コーンポタージュ | きな粉 牛乳 豚肉 クリーム | | 油 無塩パン グラニュー糖 砂糖 米 バター クルトン マカロニ | | にんにく たまねぎ トマト缶 にんじん コーン パセリ | 664 | 15.2 | |
| 14 | 水 | ○ 麦ごはん 鉄火みそ 塩肉じゃが 野菜のおかかあえ | 牛乳 大豆 みそ 豚肉 かつお節 | | 米 大麦 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく | | ごぼう にんじん たまねぎ もやし さやいんげん 小松菜 | 578 | 16.8 | |
| 15 | 木 | ○ ごはん 魚の照り焼き 野菜のしょうが炒め みそ汁 | 牛乳 さわら 油揚げ みそ | | 米 砂糖 でん粉 油 じゃが芋 | | 生姜 もやし にんじん 小松菜 たまねぎ | 559 | 18.2 | |
| 16 | 金 | ○ パインパン ツナのチーズローフ 鶏肉のクリーム煮 | 牛乳 まぐろ缶 卵 チーズ 鶏肉 エバミルク クリーム | | パインパン 油 パン粉 じゃが芋 米粉 バター | | たまねぎ コーン パセリ にんじん マッシュルーム アスパラガス | 648 | 18.5 | |
| 19 | 月 | ● ごはん 海苔の佃煮 塩ちゃんこ メロン食べくらべ | 牛乳 焼きのり 鶏肉 豆腐 | | 米 砂糖 ざらめ こんにやく | | 白菜 にんじん えのきたけ ねぎ 水菜 メロン | 579 | 16.6 | |
| 20 | 火 | ○ はちみつレモントースト カリカリポテトのサラダ チリコンカン | 牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆 | | 食パン マーガリン はちみつ 砂糖 油 じゃが芋 オリーブ油 | | レモン にんじん キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ トマト缶 にんにく りんご | 580 | 17.5 | |
| 21 | 水 | ○ ビビンパチャーハン ヤンニョムチキン トックスープ | 豚肉 のり 牛乳 鶏肉 | | 米 大麦 油 砂糖 ごま油 米粉 でん粉 ごま トック | | たまねぎ にんにく にんじん ぜんまい もやし 小松菜 生姜 大根 チンゲンサイ | 644 | 17.1 | |
| 22 | 木 | ○ 麦ごはん さばのみそ煮 和風サラダ 若竹汁 | 牛乳 さば みそ かつお節 豆腐 わかめ | | 米 大麦 砂糖 油 | | 生姜 キャベツ にんじん きゅうり たけのこ みつば たまねぎ | 595 | 18.6 | |
| 23 | 金 | ○ ごはん 春キャベツの花しゅうまい ひじきの中華サラダ 春雨スープ | 牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき 鶏肉 | | 米 ごま油 でん粉 砂糖 ごま油 春雨 | | 生姜 たまねぎ えのきたけ キャベツ 切干大根 にんじん 枝豆 コーン 干しいたけ レタス たけのこ ねぎ | 591 | 14.2 | |
| 26 | 月 | ○ チーズキーマカレー 大豆いりこスナック フルーツポンチ | 豚肉 レンズ豆 大豆 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 | | 米 大麦 油 砂糖 バター 米粉 でん粉 ごま | | にんにく 生姜 セロリー たまねぎ グリーンピース パインアップル缶 桃缶 みかん缶 にんじん | 710 | 15.9 | |
| 27 | 火 | ○ ごはん 魚の西京焼き カリカリ油揚げのサラダ かきたま汁 | 牛乳 さごし みそ 油揚げ 卵 | | 米 油 ごま油 砂糖 でん粉 | | キャベツ 大根 きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ ゆず | 567 | 18.7 | |
| 28 | 水 | ○ ジャージャー麺 五目スープ ミルクゼリー 杏ソース | 豚肉 大豆 みそ 牛乳 鶏肉 豆腐 クリーム アガー | | 中華めん 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油 | | きゅうり もやし にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ 大根 しいたけ チンゲンサイ あんず 干しいたけ | 661 | 17.8 | |
| 29 | 木 | ○ 麦ごはん おろしソースの和風ハンバーグ 青のりポテト みそ汁 | 牛乳 豚肉 厚揚げ 青のり 油揚げ みそ | | 米 大麦 でん粉 砂糖 じゃが芋 バター | | たまねぎ 大根 キャベツ | 599 | 17.2 | |
| 30 | 金 | ○ ごはん ししゃもの二色あげ 野菜の梅かつおあえ みそ汁 | 牛乳 ししゃも 青のり かつお節 厚揚げ みそ | | 米 小麦粉 油 じゃが芋 | | きゅうり にんじん もやし 練り梅 ねぎ 小松菜 | 592 | 16.7 | |

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数20回 ●は東京牛乳

| 先月使用した食材の主な産地 | | 産地 | | 産地 | | 産地 | | 産地 | | 産地 | | 産地 | | 産地 | | 産地 | | 産地 | | 産地 | | 産地 | |
|---------------|-------------|----|----|----|----------|----|------|------|-----------------|----|-------------|-----|-----|------|-----|------|-----|------|----|-----|----|------|----|
| 米 | 青森、宮城 千葉 | 牛肉 | 茨城 | 豚肉 | 茨城 青森 | 秋鮭 | 北海道 | ししゃも | ソルウェー アイスランド | えび | ベトナム インド | さごし | 韓国 | キャベツ | 愛知 | きゅうり | 群馬 | にんじん | 静岡 | みつば | 群馬 | デコボン | 熊本 |
| | | 鶏肉 | 岩手 | | | 赤魚 | アラスカ | | | | | いか | ペルー | たまねぎ | 北海道 | じゃが芋 | 鹿児島 | 小松菜 | 東京 | ねぎ | 茨城 | 清見 | 愛媛 |