



5月のこんだて表



平成27年度 練馬区立豊玉東小学校

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)
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>う・にく・ほね・は 血や肉、骨や歯をつくる</small>	黄 <small>あつ・ちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだ・ちから・しんご 体の調子を整える</small>	
1	金	○	ちゅうか 中華ちまき	とうふ ぶたにく 豆腐と豚肉のスープ煮	やさい のり あ 野菜の海苔和え		焼き豚 えび 豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 のり	もち米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	人参 テンゲンサイ 小松菜 たけのこ 干し椎茸 グリーンピースにんにく 生姜 しめじ 白菜 もやし	567 24.7
4	月		みどりの日							
5	火		こどもの日							
6	水		ふりかき きゅうじつ 振替休日							
7	木	○	ドライカレー	アスパラサラダ	くだもの	豚肉 大豆 牛乳	米 小麦粉 砂糖 バター 米油	人参 アウバナス にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム 牛蒡 グリンピース 干しブドウ キャベツ コーン くだもの	637 21.1	
8	金	○	きな粉揚げパン	ABCスープ	ジャーマンポテト	きな粉 豚肉 ベーコン 牛乳	コッペパン 砂糖 米油 ABCマカロニ じゃがいも	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ ホールコーン	616 21.9	
11	月	○	あつあ ぶたにく 厚揚げと豚肉のみそ炒め丼	わかめサラダ	くだもの	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 小麦粉 でん粉 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ ねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし きゅうり くだもの	625 24.4	
12	火	○	ごはん	にぎみな 煮魚	とんじる 豚汁	ニラもやし炒め	めばる 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 さといも ごんにやく 米油 ごま ごま油	にら にんじん 生姜 にんにく もやし ごぼう だいこん ねぎ	607 29.1
13	水	○	コッペパン	ポテトミートグラタン	ビーンズサラダ	かぶとベーコンのスープ	豚肉 ベーコン大豆 いんげん豆 ひよこ豆 牛乳 ビザチーズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん 玉葱 にんにく かぶ きゅうり コーン	641 25.9
14	木	○	ゆかりごはん	さんが焼き	たけのこの土佐煮	じゃがいもの味噌汁	あじ いわし 鶏肉 豆腐 みそ 鶏卵 かつお節 牛乳 わかめ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	しそ にんじん 生姜 にんにく ねぎ たけのこ 玉葱 えのきたけ	613 28.4
15	金	○	キムチチャーハン	ワンタンスープ	くだもの	豚肉 牛乳	米 小麦粉 ワンタンの皮 米油 ごま ごま油	人参 ビーマン テンゲンサイ にんにく 生姜 キムチ ねぎ 干し椎茸 もやし 白菜 くだもの	593 20.8	
18	月	○	チリドッグ	じゃがいものポタージュ	ハニーサラダ	豚肉 大豆 みそ 牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも はちみつ 米油 バター	ビーマン 人参 生姜 ほうれんそう にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン	605 21.6	
19	火	○	食育の日 ごはん	さかな 魚のかわりソース	みそドレッシング サラダ	神奈川県 の郷土料理 けんちんじる	まかじき みそ 鶏肉 牛乳	米 でん粉 小麦粉 砂糖 ごんにやく ごま じゃがいも 米油 ごま油	にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	645 25.6
20	水	○	ちゅうか ぶたにく 中華丼	まめ 豆あじのから揚げ	フルーツ ヨーグルト	いか 豚肉 うずら卵 なると 豆 あじ 牛乳 ヨーグルト	米 小麦粉 砂糖 米油 ごま油	人参 テンゲンサイ にんにく たけのこ 玉葱 白菜 ねぎ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	595 20.8	
21	木	○	とり 鶏ごぼうごはん	わふうにく だんご 和風肉団子スープ	よもぎ団子	鶏肉 油揚げ 豚肉 鶏卵 みそ 豆腐 きな粉 牛乳 海苔	米 もち米 小麦粉 ごんにやく 砂糖 澱粉 じゃが芋 白玉粉 上新粉 ごま油	にんじん よもぎ ごぼう 干し椎茸 生姜 ねぎ だいこん はくさい	699 25.1	
22	金	○	ジャンバラヤ	野菜と卵のスープ	くだもの	ウインナー 豚肉 ひよこ豆 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 小麦粉 でん粉 米油	人参 ビーマン ほうれん草 にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ 生姜 コーン くだもの	593 20.7	
25	月	○	まるパン	とうふ 豆腐ハンバーグ	パセリポテト	キャベツとコーンのスープ	豚肉 豆腐 鶏卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	丸パン パン粉 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん 玉葱 セロリー コーン キャベツ	592 27.4
26	火	○	まいばう とうふ ぶたにく 麻婆豆腐丼	さんしよく 三色ナムル	くだもの	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 でん粉 米油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ ねぎ グリンピース もやし くだもの	615 23.6	
27	水	○	ピースごはん	かつおの香味揚げ	こんさい みそ しょう 根菜の味噌汁	野菜の辛子醤油和え	かつお 油揚げ みそ 牛乳	米 でん粉 砂糖 さといも 米油 ごま油 ごま	人参 こまつな グリンピース 生姜 ねぎ 白菜 もやし だいこん ごぼう	595 29.8
28	木	○	ねりま 練馬スパゲッティ	じゃこサラダ	プリン	ツナ 鶏卵 牛乳 海苔 しらす	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油 ごま油	だいこん菜 にんじん だいこん キャベツ もやし	648 27.4	
29	金	○	かつおふりかけ ごはん	い あつあ たまご ひじき入り厚焼き玉子	ゆ そらめめ 茹で空豆	野菜の味噌汁	かつお節 鶏肉 鶏卵 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 ごま 米油	にんじん こまつな 生姜 玉葱 グリンピース ねぎ だいこん 白菜 そらめめ	589 27.5

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。 ☆くだものは、でこぼん・甘夏・美生柑・清見オレンジ等を予定しています。

※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。



早寝・早起き・朝ごはん
運動シンボルマーク

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3, 4年生 ※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。)

	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	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	615	24.8	14.8	337	2.4	233	0.44	0.55	34	4.8	2.9
中学年	640	24.0	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

