



# 5月のこんだて表



平成28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>ちくばく、ほねは、ちくばくをつくる</small>	黄 <small>ねつちから、熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだをこわし、こわす、体の調子を整える</small>	
2	月	○	練馬スパゲッティ		じゃこサラダ	まっちゃミルクゼリー	ツナ 牛乳 刻み海苔 しらす干し 粉寒天 生クリーム	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 サラダ油 ごま油	にんじん だいこん キャベツ もやし	603 24
3	火		憲法記念日							
4	水		みどりの日							
5	木		こどもの日							
6	金	○	中華ちまき	豆腐と豚肉のスープ煮	野菜の海苔和え		焼き豚 えび 豆腐 牛乳 刻み海苔	もち米 砂糖 くずでん粉 でん粉 サラダ油 ごま油	人参 チンゲンサイ 小松菜 たけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜 しめじ 白菜 もやし グリコ-ス	565 24.2
9	月	○	かつおぶりかけ ごはん	ひじき入り厚焼き玉子	小松菜のみそ汁	ミニトマト	鶏肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 いりごま サラダ油	にんじん 小松菜 ミノトマト 生姜 玉葱 グリンピース ねぎ だいこん はくさい	578 25.4
10	火	○	麦ごはん	鮭の照焼き	肉じゃが	あまなつ	さけ 豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも サラダ油	にんじん さやいんげん 生姜 玉葱 甘夏	607 24.8
11	水	○	ごはん	いかの香り揚げ	もやしのごま和え	野菜スープ	いか 豚肉 牛乳	米 でん粉 ごま油 サラダ油 すりごま	しそ葉 にんじん こまつな 生姜 玉葱 キャベツ もやし	581 25.7
12	木	○	黒砂糖パン	アスパラとポテの グラタン	ピーンズサラダ	オニオンスープ	ベーコン いんげんまめ 金時豆 ハム 鶏肉 牛乳 チーズ	黒砂糖パン 薄力粉 じゃがいも パン粉 砂糖 サラダ油 バター	アスパラガス にんじん 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン	668 23.1
13	金	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め丼		わかめサラダ	なつみ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 サラダ油 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 なつみ	617 24.8
16	月	○	ごはん	あじフライ	キャベツのレモン風味和え	五目スープ	まあじ たまご 豚肉 豆腐 牛乳	米 薄力粉 パン粉 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん いら キャベツ きゅうり レモンもやし ねぎ 生姜	606 25.3
17	火	○	フレンチトースト	ポークシチュー	野菜ソテー		たまご 豚肉 ベーコン 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 バター サラダ油	にんじん にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム グリンピース もやし キャベツ コーン	621 24.4
18	水	○	藤ごはん	鶏のみそ焼き	野菜のごま和え	うすくず汁	大豆 鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 もち米 砂糖 さいとも こんにゃく でん粉 くずでん粉 すりごま	にんじん にんにく 生姜 梅干し 生姜 もやし キャベツ だいこん ぶなしめじ ねぎ	581 23.4
19	木	○	東京都の料理 トビウオのドライカレー		春キャベツとコーンのソテー	ニューサマー オレンジ	とびうお 牛乳	米 砂糖 サラダ油	にんじん 青ピーマン にんにく 生姜 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ	581 24.6
20	金	○	麦ごはん	豆腐入りハンバーグ	じゃがいものきんぴら	すまし汁	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも いりごま ごま油	にんじん さやいんげん ほうれん草 玉葱 れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ	616 22.4
23	月	○	しっぽくうどん		そら豆の塩ゆで	スイートパンプキン	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 生クリーム	うどん さつまいも 砂糖 サラダ油 ごま油 バター	にんじん こまつな かぼちゃ 干し椎茸 だいこん はくさい ねぎ そらまめ	584 21.1
24	火	○	山菜おこわ	焼きししゃも	パリパリサラダ	ニラ玉汁	鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 ししゃも ひじき	米 もち米 砂糖 ワタンの皮 でん粉 サラダ油 ごま油	にんじん いら たけのこ ぜんまい わらび キャベツ きゅうり もやし 玉葱 ねぎ	580 25.4
25	水	○	三色ごはん		切り干し大根のサラダ	豆腐団子スープ	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 白玉粉 サラダ油 いりごま ごま油 すりごま	ほうれん草 にんじん 生姜 切干しだいこん きゅうり にんにく 玉葱 だいこん はくさい 干し椎茸 ねぎ	628 21.9
26	木	○	ごはん	メバルの煮付け	ニラともやし炒め	豚汁	めばる 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ牛乳	米 砂糖 でん粉 さいとも こんにゃく サラダ油 いりごま ごま油	にんにく 生姜 にんにく もやし ごぼう だいこん ねぎ	591 28.2
27	金	○	キムチチャーハン		ワンタンスープ	美生柑	豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 ワタンの皮 サラダ油 いりごま ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲンツアイ にんにく 生姜 キムチ ねぎ 干し椎茸 もやし はくさい 美生柑	602 21.1
30	月	○	ピースごはん	かつおの香味揚げ	野菜のからし醤油和え	根菜のみそ汁	かつお 油揚げ みそ 牛乳	米 でん粉 砂糖 さいとも ごま油 白いりごま	にんじん こまつな グリンピース 生姜 ねぎ はくさい もやし だいこん ごぼう	588 28.5
31	火	○	チルドック		じゃがいものポターージュ	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 食パン はちみつ サラダ油 バター	青ピーマン にんじん ほうれんそう にんにく 生姜 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ コーン	605 21.6

※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。

※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

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)	600	24.2	18.9	332	2.2	234	0.38	0.53	31	4.1	2.7
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

