

# 5月のこんだて表



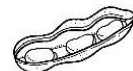
令和元年度練馬区立豊玉東小学校

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>ちにく ほね は 血や肉 骨や歯をつくる</small>	黄 <small>ねつ ちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだ ちゅうし ととの 体の調子を整える</small>	
7	火	○	中華ちまき	豆腐と豚肉のスープ	野菜のごまみそ和え	焼き豚 えび 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	もち米 米油 ごま油 砂糖 でん粉 白ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース にんにく 生姜 白菜 チンゲンサイ キャベツ 小松菜	589 15.6	
8	水	○	フレンチトースト	チリコンカン	ガーリックサラダ	牛乳 卵 ベーコン 豚ひき肉 大豆 金時豆	食パン バター 砂糖 米油 小麦粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン	618 15.5	
9	木	○	豊二中と同じメニューです 胚芽ごはん	焼きコロッケ	ゆでキャベツ	もやしとキャベツの みそ汁	米 小麦 じゃが芋 バター 米油 パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	608 13.9	
10	金	○	山菜おこわ	鮭の照り焼き	パリパリサラダ	ニラ玉汁	とり肉 牛乳 鮭 ひじき 豆腐 卵	にんじん たけのこ ぜんまい わらび キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ねぎ いら	582 19.6	
13	月	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め丼	わかめサラダ	美生柑 (柑橘)		豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ	米 小麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ キャベツ 干しいたけ もやし きゅうり 美生柑	626 15.9
14	火	○	豊二中と同じメニューです こぎつねごはん	和風団子スープ	ピーチゼリー		昆布 油揚げ しらす干し 牛乳 豚ひき肉 卵 みそ 豆腐 寒天	米 もち米 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにやく 桃ジュース	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 生姜 ねぎ 大根 白菜	651 13.9
15	水	○	きなこ揚げパン	ジャーマンポテト	ABCスープ		きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉	米油 コッパパン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	632 13.8
16	木	○	ごはん	メバルの煮付け	スナップエンドウの炒め物	いなか汁	牛乳 めばる 油揚げ みそ	米 砂糖 でん粉 米油 ごま ごま油 こんにやく じゃが芋	生姜 にんにく スナップエンドウ いら もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	596 18.3
17	金	○	食育の日: アメリカの料理 ジャンバラヤ	クラムチャウダー	コールスローサラダ		豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ベーコン いんげん豆 あさり	米 小麦 米油 じゃが芋 上新粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン	647 14.2
20	月	○	ハッシュドポーク	ハニーサラダ	清見オレンジ (柑橘)		豚肉 クリーム 牛乳	米 小麦 小麦粉 バター 米油 じゃが芋 砂糖 はちみつ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 生姜 トマト グリンピース ほうれん草 キャベツ きよみ	628 11.1
21	火	○	ごはん	めざし	新じゃがのそぼろ煮	キャベツの あまみそがけ	牛乳 めざし みそ 豚ひき肉	米 砂糖 ごま油 米油 じゃが芋 でん粉	キャベツ 小松菜 生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	675 14.5
22	水	○	ツナのオープンサンド	ごまドレッシングサラダ	ベジマカロニスープ		まぐろ缶 牛乳 とり肉 レンズ豆	食パン マヨネーズ(エックフリー) 白ごま 米油 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ キャベツ パセリ 大根 にんじん きゅうり ピーマン	647 15.1
23	木	○	ごはん	いかの香味揚げ	もやしのごま和え	野菜スープ	牛乳 いか 豚肉	米 でん粉 ごま油 砂糖 米油 ごま	生姜 たまねぎ しそ キャベツ にんじん 小松菜 もやし	625 16.4
24	金	○	むぎごはん	かつおの香味揚げ	小松菜のお浸し	グリーンアスパラの みそしる	牛乳 かつお 豆腐 みそ	米 小麦 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	生姜 ねぎ 小松菜 にんじん もやし 大根 アスパラガス	580 21.2
27	月	○	むぎごはん	豆腐ハンバーグ	五目きんぴら	すまし汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉	米 小麦 小麦粉 砂糖 白ごま でん粉 こんにやく ごま ごま油	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ ねぎ ほうれん草	593 15.4
28	火	○	きつねうどん	そら豆の塩ゆで	スイートパンプキン		油揚げ 豚肉 牛乳 クリーム	さつまいも 砂糖 バター	小松菜 ねぎ にんじん 干しいたけ そら豆 かぼちゃ	597 17.1
29	水	○	三色ごはん	ごま酢あえ	たまねぎのみそ汁		豚ひき肉 卵 牛乳 豆腐 わかめ みそ	米 米油 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 ほうれん草 もやし にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ	596 15.0
30	木	○	むぎごはん	四川豆腐	三色ナムル	メロン	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 小麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ もやし ほうれん草 ねぎ メロン	600 15.2
31	金	○	試食会 ふじごはん	あじの竜田揚げ	切り干し大根の サラダ	吉野汁 ゼリー	大豆 牛乳 あじとり肉 寒天	米 もち米 でん粉 米油 ごま油 砂糖 白ごま	梅干し さやえんどう 生姜 切干大根 にんじん きゅうり ねぎ にんにく 大根 ごぼう 小松菜 オレンジジュース	615 17.0

※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。

5/28は2年生がそら豆のさやむきをしてくれます。



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×0.83、5・6年生は×1.17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)	606	15.6	28.4	333	2.4	237	0.37	0.49	36	4.4	2.7
中学年	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0未満