

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		
2月	○	きなこ揚げパン ハムと野菜のソテー カレースープ	きな粉 牛乳 ハム 鶏肉 レンズ豆		油 コツペパン 砂糖 オリーブ油 ジャガ芋		キャベツ アスパラガス にんじん 大根 エリンギ セロリー たまねぎ	568	19.4
6日	○	★こどもの日 関連献立★ たけのこごはん かつおのからあげ ゆかり和え 野菜椀	油揚げ 牛乳 かつお 鶏肉 豆腐		米 油 米粉 片栗粉 ごま油		たけのこ にんにく 生姜 にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ キャベツ	574	21.4
9日	○	スパイシーピラフ ハニーサラダ 白いんげん豆のポタージュ	ソーセージ 牛乳 豚肉 エビマルク いんげん豆		米 麦 油 ジャガ芋 はちみつ		にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん キャベツ パセリ きゅうり	604	13.7
10日	○	★小中一貫教育献立★ かてめし ゼリーフライ のっぺい汁	刻み昆布 高野豆腐 油揚げ 牛乳 豆腐 おから 豚肉		米 麦 油 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 パン粉 こんにやく 里芋 片栗粉 ちくわぶ		にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ 大根 たまねぎ	581	13.6
11日	○	ごはん 四川豆腐 三色ナムル ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 アガー		米 油 砂糖 片栗粉 ごま油		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 小松菜 もやし ねぎ ぶどうジュース	609	15.2
12日	○	山菜おこわ ししゃものから揚げ 野菜の和風ごま炒め 車麩のみそ汁	油揚げ 牛乳 ししゃも みそ		米 もち米 油 砂糖 米粉 片栗粉 ごま 焼きふ		にんじん たけのこ ぜんまい わらび 小松菜 もやし たまねぎ しめじ スナップエンドウ	555	18.2
13日	○	ツナトースト スイートピクルス チリコンカン	まぐろ ヨーグルト 牛乳 レンズ豆 大豆 豚肉		無塩パン 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー) 油		たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんにく セロリー トマト にんじん りんご	612	18.2
16日	○	ごはん 新ごぼうの卵焼き スナップエンドウの炒め物 みそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 油揚げ みそ		米 油 ごま ごま油 ジャガ芋		にんじん ごぼう 葉ねぎ 生姜 にんにく スナップエンドウ 赤ピーマン もやし たまねぎ わけぎ	581	17.1
17日	○	麦ごはん さばのみそ煮 野菜の磯和え 沢煮碗	牛乳 さば みそ のり 豚肉 油揚げ		米 麦 砂糖 ごま油 こんにやく 片栗粉		生姜 キャベツ にんじん 大根 ねぎ さやいんげん	600	18.3
18日	○	プルコギ丼 わかめと豆腐のスープ メロン	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ		米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん いら もやし ねぎ メロン	570	17.5
19日	○	★小中一貫教育献立★ ごはん 焼きコロッケ 野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 油揚げ みそ		米 ジャガ芋 油 パン粉 小麦粉		にんじん たまねぎ 小松菜 大根 生姜 わけぎ もやし	590	14.2
20日	○	米粉のハヤシライス 大根サラダ	豚肉 豆乳 牛乳		米 麦 油 ジャガ芋 砂糖 ざらめ 米粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト パセリ 大根 きゅうり コーン	613	14.3
23日	○	コーンライス オニオンソースハンバーグ パセリポテト ミネストローネ	牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン 鶏肉		米 油 片栗粉 砂糖 ジャガ芋 油 マカロニ		コーン たまねぎ パセリ にんにく セロリー トマト キャベツ にんじん	636	16.2
24日	○	もち麦ごはん 鮭の塩麹焼き 野菜のしょうが炒め 根菜のごま汁	牛乳 鮭 鶏肉		米 もち麦 油 ジャガ芋 ごま		生姜 もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ	562	19.9
25日	○	ナン ごぼう入りドライカレー コールスローサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆 アガー		ナン 油 米粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう にんじん レーズン キャベツ きゅうり オレンジジュース ピーマン	548	16.8
26日	○	味噌かつ丼 キャベツの甘酢和え 若竹汁	豚肉 卵 みそ 牛乳 わかめ		米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油		にんにく キャベツ きゅうり にんじん たけのこ えのきたけ みつば 大根	630	16.9
27日	○	★2年生グリーンピースのさやむき体験★ じゃごごはん グリーンピースと高野豆腐の卵とじ 野菜の辛子和え	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 高野豆腐 卵		米 ごま油 油 こんにやく 砂糖		たまねぎ にんじん しめじ もやし 小松菜 生姜 にんにく グリンピース	588	19.9
30日	○	焼き肉ガーリックライス ハムサラダ 米粉と豆乳のコーンチャウダー	豚肉 牛乳 ハム ソーセージ 豆乳		米 麦 オリーブ油 はちみつ 油 米粉		にんにく パセリ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン 小松菜 マッシュルーム	596	14.6
31日	○	にんじんごはん さわらのレモンバター焼き ぶどう豆 みそ汁	牛乳 さわら 大豆 油揚げ みそ		米 ごま油 ごま バター 砂糖		にんじん レモン たまねぎ キャベツ さやえんどう	561	19.8

※ 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19回

4月使用食材の主な産地															
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森	鶏肉	鳥取	ほたて	北海道	さわら	韓国	玉ねぎ	佐賀	キャベツ	愛知	菜の花	徳島	筍	熊本
卵	栃木	豚肉	北海道	ぶり	長崎	じゃこ	兵庫	きゅうり	埼玉	小松菜	東京	ごぼう	青森	アスパラ	和歌山