

# 5月のこんだて

平成26年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	あか しょくひん 赤の食品	きいろ しょくひん 黄色の食品	みどり しょくひん 緑の食品	エネルギー (kcal)
				ち ほね は きんにく 血や骨や歯、筋肉をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだちようし 体の調子をととのえる	たんぱく質(g)
1	木	○	たけのごはん わかめスープ てんぷら(イカ・かぼちゃ) 抹茶セリー	あぶらあげ いか たまご とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ アガー なまクリーム	こめ おおむぎ こむぎこごま さとう あぶら ごまあぶら	みつば かぼちゃ にんじん もやし たけのこ ねぎ えのきたけ しょうが	620 24.8
2	金	○	スパゲティ・ピーンズ・ソース バジルサラダ ぶどうセリー	レンズまめ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう チーズ アガー	スパゲティ さとう オリーブゆ あぶら	にんじん トマト さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン ブドウジュース	659 24.8
7	水	○	中華おこわ かきたま汁 くだもの(清美オレンジ1/4)	ぶたにく けずりぶし とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ もちごめ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう たけのこ ほししいたけ グリンピース ねぎ きよみオレンジ	610 28
8	木	○	ごはん ひき肉とマローネスープ さかなしちみやき キャベツの甘味噌かけ	けずりぶし ぶたにく カジキ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ マロニー さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん なら こまつな しょうが たけのこ ほししいたけ もやし にんにく キャベツ	624 27.5
9	金	○	ロンパン かぼちゃのカレーシチュー ごまサラダ	たまご とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう わかめ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター ごま ごまあぶら	にんじん かぼちゃ にんにく たまねぎ ホールコーン マッシュルーム きゅうり もやし	665 23.5
12	月	○	ごもく 五目うどん よもぎ団子	けずりぶし ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ こうやどうふ きなこ ぎゅうにゅう	うどん しらたまこ さとう じょうしんこ	にんじん よもぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ	645 25.8
13	火	○	あんずジャムサンド チンゲン菜のスープ ほうれん草とチーズの卵焼	とりにく たまご ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	セサミパン さとう あぶら	ほうれんそう にんじん チンゲンツアイ たまねぎ セリ にんにく ぶなしめじ ホールコーン	609 28.4
14	水	○	ごはん 和風塩麹ハンバーグ ごじる 呉汁 ペーコンと野菜のソテー	ぶたにく とうふ たまご けずりぶし ベーコン だいず とりにく あぶらあ げ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぷん こんにやく さといも ごま あぶら バターあんずジャム	にんじん なら ねぎ だいこん キャベツ ホールコーン ごぼう	661 31.1
15	木	○	ごはん スーミータン ぼう 棒ぎょうざ 糸寒天のナムル	とりにく たまご ぶたにく むきえび ぎゅうにゅう てんぐさ	こめ おおむぎ ふ でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら あぶら	チンゲンツアイ なら にんじん ホールコーン にんにく しょうが キャベツ ねぎ ほししいたけ もやし	658 25.9
16	金	○	カレーライス モヤシとコーンのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	にんじん しょうが にんにく セリ たまねぎ りんご きゅうり もやし ホールコーン	641 18.7
19	月	○	しらすごはん 肉じゃが かぶとわかめの酢の物	ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう しらす わかめ	こめ おおむぎ こんにやく ごま じゃがいも さとう あぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ かぶ きゅうり	601 23.6
20	火	○	照り焼きチキンバーガー ようふう 洋風すいとん	とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	ショートパン さとう こむぎこ しらたまこ あぶら	にんじん こまつな しょうが キャベツ たまねぎ マッシュルーム	652 27.1
21	水	○	グリーンピースごはん 大豆と小魚の甘辛煮 まぐろ 鯖ごまだれ すまし汁 茹グリーンアスパラ	かじき だいず とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう かたくちいわし わかめ こぶ	こめ おおむぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま	グリーンアスパラ ほうれんそう グリーンピース しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ	618 31.6
22	木	○	キムたくどん コロコロサラダ くだもの(清美オレンジ1/4)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも	ねぎ キムチ だいこん りんご きゅうり きよみオレンジ	612 19.8
23	金	○	ハムチーズトースト イタリアンスープ サウピカンサラダ	ハム ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう チーズ	セサミパン パンこ さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ ホールコーン キャベツ	624 27.5
26	月	○	ごはん すまし汁 豆コロ キャベツとしらすの炒め物	けずりぶし とりにく とうふ しろさけ たまご ぎゅうにゅう こんぶ わかめ しらす	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ パンこ ごま あぶら	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ	663 33.2
27	火	○	あぶたま丼 ほうれん草の磯和え	あぶらあげ けずりぶし たまご ぎゅうにゅう のり	こめ おおむぎ こんにやく さとう ごま あぶら	さやえんどう ほうれんそう にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ	606 23.5
28	水	○	きな粉トースト ホトカレー風味 キャベツお豆のサラダ	きなこ ベーコン とりにく だいず うずらたまご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう マーガリン あぶら	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	641 25.7
29	木	○	ごぼう入りドライカレー かりかり揚げのサラダ	ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ほしぶどう きゅうり キャベツ	633 22.3

\*食材購入の都合等により、献立を変更することがあります。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	633	25.6	20.6	357	2.5	275	0.47	0.58	32	6.2	2.5
摂取基準	640	24 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

1人一回あたり平均栄養摂取量《中学年》

## 今月のメニューから

- 1日 たけのごはん 今が旬のたけのこです。
- 12日 よもぎ団子 白玉粉・上新粉・豆腐・よもぎをこねて手作ります。
- 15日 棒ぎょうざ ぎょうざの皮で棒状に巻いて焼きます。新メニューです。
- 26日 豆コロ 大豆とじゃがいものコロケです。新メニューです。

