



5月の献立

平成28年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる (赤)	熱や力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	たんぱく質 (g)	
2	月	牛乳 あぶたま丼 ごまあえ 抹茶ゼリー	牛乳 油揚げ 鶏卵 アガー 生クリーム	米 麦 砂糖 こんにゃく ごま	いんげん こまつな にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ もやし	690 24.5	<p>2(月) あぶたま丼</p> <p>油揚げと卵が入った具を、ごはんにかけて食べます。具は少し甘めの味付けに仕上げます。</p> <p>18(水) グリーンピースごはん</p> <p>この時期にしか味わえない、生のグリーンピースを使ったごはんです。色や香りを楽しんで食べてくださいね。</p> <p>19(木) ABCスープ</p> <p>アルファベットと数字の形をした小さなマカロニが入っている野菜スープです。</p> <p>23(月) よもぎ団子</p> <p>白玉粉、上新粉、よもぎを使って団子の生地を作ります。給食室で生地から手づくりします。</p>
6	金	牛乳 中華おこわ 五目野菜スープ くだもの (でこぼん)	牛乳 豚肉	米 もち米 米油 じゃがいも ごま油	にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ でこぼん	612 22.2	
9	月	牛乳 五目とりめし ししゃものカレー揚げ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ししゃも	米 麦 砂糖 米油 小麦粉 じゃがいも	にんじん こまつな ごぼう しょうが 干しいたけ たまねぎ ねぎ	649 29.9	
10	火	牛乳 チキンライス コーンチャウダー ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン アガー 生クリーム	米 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 有塩バター	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース ぶどうジュース	609 20.3	
11	水	牛乳 うぐいすきな粉揚げパン 春雨スープ わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ きな粉(うぐいす粉) ちりめんじゃこ	ミルクパン 砂糖 春雨 米油	にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ はくさい ねぎ しょうが もやし きゅうり	580 25.2	
12	木	牛乳 ゆかりごはん さばのピリ辛焼き けんちん汁	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 こんにゃく ごま さといも 米油	にんじん にんにく ねぎ しょうが ごぼう だいこん	595 27.9	
13	金	牛乳 みそラーメン うすら煮卵 フルーツポンチ	牛乳 豚肉 みそ うすら卵 寒天(缶)	中華めん 砂糖 米油 ラード ごま油	たまねぎ にんじん はくさい セロリ もやし ねぎ にんにく しょうが みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	677 25.3	
16	月	牛乳 広東風ごはん わかめスープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ くだもの (美生柑)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 わかめ ちりめんじゃこ	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	しょうが にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ ねぎ 美生柑	598 25.9	
17	火	牛乳 わかめごはん 新じゃがのそぼろ煮 キャベツの甘じょうゆがけ	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 米油	にんじん しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	609 21.1	
18	水	牛乳 グリンピースごはん かじきの竜田揚げ 五目みそ汁 おひたし	牛乳 かじき みそ 油揚げ わかめ	米 もち米 米油 砂糖 でんぷん	グリーンピース にんじん こまつな しょうが ねぎ だいこん えのき もやし	611 27.1	
19	木	牛乳 黒砂糖パン スペイン風オムレツ ABCスープ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵	黒砂糖パン 米油 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン 冷凍みかん	652 28.3	
20	金	牛乳 マーボー豆腐丼 大根ときゅうりの中華味	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん にら 干しいたけ ねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	621 25.2	
23	月	牛乳 大豆入り昆布ごはん 豚汁 よもぎ団子	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 きな粉 昆布	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも 白玉粉 上新粉	にんじん よもぎ 干しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	688 26.2	
24	火	牛乳 レンズドライカレー アスパラ入りハニーサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 じゃがいも はちみつ 米油	にんにく しょうが ピーマン アスパラガス にんじん たまねぎ 干しぶどう キャベツ	668 22.8	
25	水	牛乳 丸パン 白身魚の香草パン粉焼き パミセリスープ コーンポテト	牛乳 ホキ ベーコン 豚肉	丸パン パン粉 米油 パミセリ じゃがいも マヨネーズ バター	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン	612 28.6	
26	木	牛乳 じゃことごまのごはん 棒ぎょうざ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ	米 麦 春雨 ごま ぎょうざの皮 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にら にんじん こまつな 干しいたけ はくさい たけのこ コーン ねぎ	666 29.7	
30	月	牛乳 ごはん 鮭のからしみそ焼き すまし汁 切干大根の煮物	牛乳 鮭 みそ 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま油 米油	にんにく にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ たけのこ えのき 切干だいこん	594 28.9	
31	火	牛乳 和風スパゲティ フレンチサラダ キャロットケーキ	牛乳 ベーコン 鶏卵	スパゲティ 砂糖 小麦粉 オリーブ油 米油 バター	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン えのき キャベツ きゅうり りんご オレンジジュース	632 19.7	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩			
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
5月分平均	631	25.5	19.6(28.0%)	353	2.6	267		0.43		0.55		27		5.7	3.0
摂取基準	640	24 18~32	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