



# 5月の献立

平成29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)    |   |
| 1  | 月 | 牛乳 親子丼<br>野菜のからししょうゆがけ<br>抹茶ゼリー             | 牛乳 鶏肉 鶏卵<br>アガー 生クリーム              | 米 麦 砂糖<br>でんぷん                         | こまつな にんじん<br>たまねぎ キャベツ もやし  | 652<br>25.7  | <b>1(月)<br/>抹茶ゼリー</b><br>5/1 は緑茶の日、そして5/2 は八十八夜です。これにちなんで抹茶を使ったミルクゼリーを作ります。 |
| 2  | 火 | 牛乳 中華おこわ<br>いかの生姜風味焼き<br>ワンタンスープ            | 牛乳 豚肉 いか                           | 米 もち米 米油<br>ワタの皮 ごま油                   | にんじん たら だけのこ<br>干しいたけ グリンピース<br>しょうが ねぎ にんにく<br>はくさい もやし          | 579<br>28.3  |   |
| 8  | 月 | 牛乳 わかめごはん<br>春野菜のうま煮<br>和風サラダ               | 牛乳 生揚げ 鶏肉<br>わかめ                   | 米 麦 砂糖 米油<br>こんにゃく ごま<br>じゃがいも         | にんじん いんげん ぶき<br>だけのこ たまねぎ もやし<br>きゅうり                             | 605<br>21.0  |   |
| 9  | 火 | 牛乳 みそラーメン<br>うずら煮卵<br>フルーツヨーグルト             | 牛乳 豚肉 みそ<br>うずら卵<br>ヨーグルト          | 中華めん 砂糖<br>米油 ラード<br>ごま油               | にんじん たまねぎ もやし<br>はくさい ねぎ にんにく<br>しょうが みかん(缶)パイ(缶)<br>黄桃(缶) りんご(缶) | 651<br>23.8  |   |
| 10 | 水 | 牛乳 グリンピースごはん<br>鮭の黄金焼き じゃがいものみそ汁<br>切干大根の煮物 | 牛乳 みそ 油揚げ<br>鮭                     | 米 もち米 砂糖<br>じゃがいも 米油<br>マヨネーズ          | にんじん こまつな しょうが<br>グリンピース たまねぎ ねぎ<br>切干大根 干しいたけ                    | 645<br>30.1  |   |
| 11 | 木 | 牛乳 きな粉揚げパン<br>春雨スープ<br>ピリ辛サラダ               | 牛乳 豚肉<br>きな粉(うぐいす粉)                | シガツ 砂糖<br>米油 ごま油                       | にんじん こまつな だけのこ<br>干しいたけ はくさい<br>しょうが ねぎ きゅうり<br>もやし               | 577<br>23.1  |   |
| 12 | 金 | 牛乳 チキンライス<br>イタリアンスープ<br>ぶどうゼリー             | 牛乳 鶏肉 鶏卵<br>ベーコン 粉チーズ<br>アガー       | 米 麦 じゃがいも<br>パン粉 砂糖 米油<br>バター          | にんじん ほうれんそう<br>たまねぎ コーン マッシュルーム<br>グリピース ぶどうジュース                  | 583<br>21.5  |   |
| 15 | 月 | 牛乳 あんかけチャーハン<br>豆入りごぼうチップス                  | 牛乳 豚肉 鶏卵<br>大豆                     | 米 でんぷん 米油<br>ごま油                       | にんじん しょうが ねぎ<br>だけのこ だいこん<br>干しいたけ ごぼう                            | 658<br>26.5  |   |
| 16 | 火 | 牛乳 たくあんごはん<br>新じゃがのそぼろ煮<br>ごまあえ             | 牛乳 豚肉<br>ちりめんじゃこ                   | 米 じゃがいも<br>砂糖 米油 ごま油<br>ごま             | にんじん こまつな たくあん<br>しょうが たまねぎ<br>グリンピース もやし                         | 623<br>26.0  |   |
| 17 | 水 | 牛乳 鶏五目おこわ<br>ししゃもの甘酢漬け<br>すまし汁 くだもの(でこぼん)   | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>ししゃも わかめ               | 米 もち米 砂糖<br>でんぷん 米油                    | にんじん しょうが ごぼう<br>干しいたけ だけのこ<br>えのき ねぎ でこぼん                        | 606<br>26.1  |   |
| 18 | 木 | 牛乳 コッペパン<br>豆腐入りハンバーグ<br>パミセリスープ ガーリックポテト   | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>豆腐 鶏卵<br>ベーコン          | コッペパン パン粉<br>砂糖 パミセリ 米油<br>じゃがいも バター   | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ                                    | 628<br>29.6  |   |
| 19 | 金 | 牛乳 ビーンズドライカレー<br>アスパラサラダ                    | 牛乳 豚肉 大豆<br>レンズ豆                   | 米 麦 小麦粉<br>砂糖 米油                       | ピーマン にんじん にんにく<br>アスパラガス しょうが<br>たまねぎ 干しぶどう<br>キャベツ               | 590<br>19.9  |   |
| 22 | 月 | 牛乳 大豆入り昆布ごはん<br>豚汁<br>よもぎ団子                 | 牛乳 鶏肉 大豆<br>昆布 油揚げ 豚肉<br>みそ 豆腐 きな粉 | 米 麦 砂糖 米油<br>こんにゃく<br>じゃがいも<br>白玉粉 上新粉 | にんじん よもぎ だいこん<br>干しいたけ ごぼう<br>ねぎ                                  | 671<br>25.9  |   |
| 23 | 火 | 牛乳 ちゃんこうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>大根ときゅうりの中華味       | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>焼き竹輪 青のり              | うどん 小麦粉<br>砂糖 米油 ごま<br>ごま油             | にんじん だいこん ねぎ<br>はくさい きゅうり   | 581<br>26.1  |   |
| 24 | 水 | 牛乳 四川豆腐丼<br>わかめとじゃこのサラダ                     | 牛乳 豚肉 豆腐<br>わかめ<br>ちりめんじゃこ         | 米 麦 砂糖 米油<br>でんぷん ごま油                  | にんじん にんにく しょうが<br>干しいたけ だけのこ<br>ねぎ もやし きゅうり                       | 595<br>27.3  |   |
| 25 | 木 | 牛乳 セサミトースト<br>ポークビーンズ<br>フレンチサラダ            | 牛乳 豚肉 大豆                           | 食パン 砂糖<br>じゃがいも バター<br>ごま 米油           | にんじん たまねぎ<br>キャベツ きゅうり りんご  | 692<br>22.3  |   |
| 29 | 月 | 牛乳 じゃことごまのごはん<br>棒ぎょうざ<br>中華風コーンスープ         | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>豆腐 鶏卵<br>ちりめんじゃこ       | 米 麦 春雨<br>ぎょうざの皮 ごま<br>でんぷん ごま油        | にんじん こまつな にんにく<br>にら しょうが 干しいたけ<br>はくさい だけのこ コーン<br>ねぎ            | 648<br>29.3  |   |
| 30 | 火 | 牛乳 ごはん さばの照り焼き<br>みそけんちん汁<br>おひたし           | 牛乳 さば 鶏肉<br>みそ 豆腐                  | 米 こんにゃく<br>米油 さといも                     | にんじん こまつな ごぼう<br>だいこん ねぎ もやし                                      | 610<br>29.4  |   |
| 31 | 水 | 牛乳 カレーピラフ<br>クリームシチュー<br>くだもの(メロン)          | 牛乳 鶏肉<br>生クリーム<br>粉チーズ             | 米 麦 米油<br>じゃがいも 小麦粉<br>バター             | にんじん ピーマン<br>たまねぎ マッシュルーム<br>メロン                                  | 635<br>19.8  | 直径 13cm の大きな皮に具を包んでオープンで焼いた、ポリユームのあるぎょうざです。                                 |

※ 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 | タンパク質       | 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 | 617   | 25.4        | 19.5(28.4%)          | 357   | 2.5 | 273  | 0.43 | 0.54 | 25 | 4.6 | 3.0   |    |    |   |   |
| 摂取基準  | 640   | 20<br>18~32 | 摂取エネルギー<br>全体の25~30% | 350   | 3.0 | 170  | 0.40 | 0.40 | 20 | 5.0 | 2.5未満 |    |    |   |   |