



5月の献立

令和3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)	
6	木	牛乳 親子丼 わかめとじゃこのサラダ 抹茶ゼリー 八十八夜の献立	牛乳 鶏肉 卵 わかめ ちりめんじゃこ アガー 生クリーム	米 麦 砂糖 片栗粉 米油	たまねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり	654 25.4	6日(木) ・抹茶ゼリー 5月1日は、「八十八夜」といい、春と夏の境目の日です。この時期は茶摘みにちょうどよい時期といわれています。おいしいお茶の季節にちなんで抹茶ゼリーを作ります。 13日(木) ・グリーンピースごはん 今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。この日は、2年生がみんなでさやむきをしてくれます。 17日(月) ・豆あじの南蛮漬け あじは今は旬の魚です。小さいあじを油で揚げて、あますっぱいタレにつけ込みます。 20日(木) ・サンラータン ～世界の料理～ ☆中国☆ 酸辣湯 (サンラータン) と書くように、すっぱくて辛い、中華スープです。給食ではやさしい味付けに仕上げます。 24日(月) ・アスパラサラダ アスパラガスは今は旬の野菜です。普段食べている細長い部分は、アスパラガスの茎の部分です。この日はゆでてサラダに入れます。
7	金	牛乳 ちゃんこうどん ちくわの磯辺揚げ 大根ときゅうりの中華味	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 青のり	米油 砂糖 うどん 小麦粉 油 白ごま ごま油	にんじん だいこん はくさい ねぎ きゅうり	585 27.5	
10	月	牛乳 わかめごはん 五目うま煮 和風サラダ	牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 大豆	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	606 20.0	
11	火	牛乳 きこのピラフ チキンと豆のクリーム煮 くだもの(でこぼん)	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ グリーンピース でこぼん	588 19.9	
12	水	牛乳 コッペパン マカロニミートグラタン 卵と野菜のスープ 2年生★グリーンピースのさやむき	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 卵	コッペパン マカロニ 米油 じゃが芋 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ ほうれんそう	607 26.5	
13	木	牛乳 グリーンピースごはん 鮭の照り焼き みそけんちん汁 切り干しときゅうりのごま酢あえ	牛乳 鮭 鶏肉 みそ 豆腐	米 もち米 米油 こんにゃく 里芋 白ごま 砂糖	グリーンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ 切干大根 きゅうり	578 28.9	
14	金	牛乳 ごぼう入りドライカレー ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん レンズ キャベツ ピーマン コーン	676 22.4	
17	月	牛乳 大豆入り昆布ごはん 豆あじの南蛮漬け 沢煮椀 旬の食材:豆あじ	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 あじ 豚肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 油	干しいたけ にんじん ねぎ だいこん みつば	613 27.6	
18	火	牛乳 ココア揚げパン 白いんげん豆と野菜のスープ ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン いんげん豆	ミルクパン 油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい こまつな	600 18.5	
19	水	牛乳 スパイシーピラフ コーンチャウダー くだもの(美生柑)	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん パセリ みしょうかん	585 17.1	
20	木	牛乳 じゃことごまのごはん ジャンボしゅうまい サンラータン 世界の料理:中国	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 鶏肉 卵	米 麦 ごま しゅうまいの皮 ごま油 パン粉 片栗粉	しょうが たまねぎ たけのこ グリーンピース 干しいたけ にんじん ほうれんそう	622 28.0	
21	金	牛乳 きんぴらごはん 豆腐とわかめのみそ汁 よもぎ団子	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ きな粉	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 白玉粉 上新粉	ごぼう しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ よもぎ	622 21.0	
24	月	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ アスパラサラダ 旬の食材:アスパラ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター グラニュー糖 ごま じゃが芋 砂糖 米油	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	612 22.0	
25	火	牛乳 麦ごはん 白身魚の変わりソース 肉じゃが	牛乳 ホキ 豚肉	米 麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ しょうが にんじん さやいんげん	694 29.8	
26	水	牛乳 豆腐のカレー煮丼 野菜の生姜じょうゆがけ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ こまつな	576 24.5	
27	木	牛乳 みそラーメン うずら煮たまご フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし ねぎ はくさい にんにく しょうが みかん缶 パイ缶 もも缶 りんご缶	657 24.0	
28	金	牛乳 たくあんごはん いかのねぎみそ焼き 芋団子汁	牛乳 ちりめんじゃこ いか みそ 豚肉	米 麦 米油 ごま油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	たくあん にんにく ねぎ にんじん だいこん 干しいたけ こまつな	596 28.3	
31	月	牛乳 鶏ごぼうピラフ お米のポタージュ くだもの(メロン)	牛乳 鶏肉 生クリーム いんげん豆	米 麦 米油 砂糖 バター	にんじん ごぼう セロリ さやいんげん たまねぎ コーン パセリ メロン	602 22.5	

※ 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。(18回)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g
5月分平均	615	24.1(15.7%)	18.7(27.4%)	354	97	2.1	242	0.37	0.50	27	4.7	2.7			
摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満			