

5 月献立表

令和4年度

練馬区立豊玉南小学校

実施日	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) *中学年値	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)		
2月	牛乳 春キャベツの回鍋肉丼 コーンサラダ 抹茶ゼリー ☆八十八夜の献立	豚肉 みそ 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん ピーマン キャベツ ねぎ きゅうり コーン	595 19.6	<p>2日(月) ・抹茶ゼリー 5月2日は「八十八夜」です。お茶のおいしい季節にちなんで抹茶ゼリーを作ります。</p>  <p>6日(金) ・うぐいすきな粉揚げパン 「うぐいすきな粉」とは、青大豆で作ったきな粉のことです。うすい緑色が、鳥のうぐいすの色に似ているのでこう呼びます。きれいな緑色でいつもと少し違う揚げパンです。</p>  <p>12日(木) ・ピースコーンごはん 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年生がグリーンピースのさやむきをしてくれる予定です。</p>  <p>18日(水) ・練馬の大根カレー 練馬区の農家でとれた、地元の大根を使ってカレーライスを作ります。4年生が、3年生のときの学習の中で考えた「練馬大根」を使った献立を取り入れました。</p>  <p>20日(金) ～日本の郷土料理～ ☆埼玉県☆ 「かてめし」 色々な具を入れたませごはんです。 「ゼリーフライ」 おからを入れて作ったコロッケです。 「まゆたま汁」 白玉団子をかいこの繭(まゆ)に見立てた汁物です。</p>  <p>埼玉県マスコット「コパトン」</p>
6日	牛乳 うぐいすきな粉揚げパン イタリアンスープ お豆のフレンチサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 チーズ 卵 ひよこ豆	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 パン粉	にんじん たまねぎ コーン 小松菜 きゅうり さやいんげん	599 24.2	
9日	牛乳 わかめとじゃこのごはん きのこの卵焼き 和風サラダ 五目汁	炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉 豆腐	米 麦 米油 ごま 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ 干しいたけ もやし きゅうり 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	580 28.4	
10日	牛乳 ちゃんこうどん ちくわのいそべ揚げ くだもの(マンダリン)	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	米油 砂糖 うどん 小麦粉	にんじん 大根 白菜 ねぎ マンダリン	596 27.7	
11日	牛乳 中華おこわ ふわふわつみれ汁 よもぎ団子 ☆旬の食材「よもぎ」	とり肉 牛乳 豆腐 たらすり身 みそ きな粉	米もち米 米油 ごま油 こんにゃく 片栗粉 白玉粉 上新粉 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 生姜 よもぎ	615 23.6	
12日	牛乳 ピースコーンごはん 鮭の香味焼き いろいろきんぴら 呉汁 ☆旬の食材「グリーンピース」 2年生 さやむき活動	牛乳 鮭 さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米もち米 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 白ごま じゃが芋	コーン グリーンピース にんにく 生姜 ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 大根 小松菜	596 31.5	
13日	牛乳 あぶたま丼 ごぼうチップサラダ	油揚げ 卵 牛乳	米 麦 砂糖 こんにゃく 油 ごま 米油	にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ごぼう	589 21.4	
16日	牛乳 ひじきチャーハン 棒ぎょうざ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 ひじき 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐	米 麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉	にんにく ねぎ 生姜 干しいたけ いら 白菜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ	583 25.6	
17日	牛乳 鶏ごぼうピラフ お米のポターシュ くだもの(甘夏)	とり肉 牛乳 鶏ひき肉 いんげん豆 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 バター	にんじん ごぼう さやいんげん セロリー たまねぎ コーン パセリ粉 甘夏みかん	577 22.6	
18日	牛乳 練馬の大根カレー 海藻サラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 大根 りんご きゅうり キャベツ コーン	593 19.4	
19日	牛乳 ミルクパン 鶏肉の照り焼き ガーリックポテト リボンマカロニのトマトスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆	ミルクパン じゃが芋 バター 米油 マカロニ	生姜 にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶	592 27.9	
20日	牛乳 かてめし ゼリーフライ まゆたま汁 ☆郷土料理「埼玉県」	油揚げ 高野豆腐 牛乳 おから 卵 とり肉 なたと	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 白玉団子	ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ ねぎ 大根 しめじ 小松菜	581 19.5	
23日	牛乳 スパイシーピラフ 青のりピーズポテト コーンチャウダー	ウインナー 牛乳 大豆 青のり ベーコン とり肉 生クリーム	米 麦 米油 じゃが芋 片栗粉 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ ピーマン セロリー にんじん コーン パセリ粉	623 19.1	
24日	牛乳 あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚肉 えび 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん缶 パイン缶 桃缶	580 23.0	
25日	牛乳 ゆかりごはん わかさぎの若草揚げ 新じゃがのそぼろ煮 ☆旬の食材「新じゃがいも」	牛乳 わかさぎ 青のり 豚ひき肉	米 麦 片栗粉 米油 じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ グリーンピース	588 24.5	
26日	牛乳 カレートースト グリーンアスパラのシチュー くだもの(美生柑) ☆旬の食材「アスパラ」	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏むね 生クリーム	食パン 米油 小麦粉 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ アスパラガス みしょうかん	646 30.2	
27日	牛乳 麦ごはん さばのねぎ味噌かけ 野菜の海苔あえ さつま汁	牛乳 さば みそ かつお節 のり 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 米油 さつま芋	ねぎ にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根	642 30.7	
30日	牛乳 こぎつねずし いかのかりんとう揚げ みそけんちん汁	油揚げ 牛乳 いか とり肉 みそ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく 里芋	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 生姜 ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	592 28.3	
31日	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 芋団子汁	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	生姜 にんじん えのきたけ 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	592 24.7	

※ 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。(19回)

★ 17日：1年生は遠足のため、給食はありません。

栄養素	エネルギー	タンパク質	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 (中学年)	598	24.8(16.6%)	20.0(30.1%)	339	89	2.1	267	0.36	0.51	26	6.6	2.6			