

# 5 月献立表

令和5年度 練馬区立豊玉南小学校

| 実施日<br>日 曜 | 献立名   | 主 な 材 料 名                            |                                    |   | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>(%)<br>※中学生迄 | 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)   |  |  |
| 1 月        | 牛乳 麦ごはん<br>新じゃがのカレー煮<br>カリカリ油揚げのサラダ ☆旬の食材「新じゃがいも」   | 牛乳 豚肉 油揚げ                            | 米 麦 米油 ジャガ芋<br>砂糖 片栗粉 ごま油          | 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ<br>干しいたけ さやいんげん きゅうり<br>キャベツ                  | 574<br>15.1                            | <b>8日(月)</b><br><b>・うぐいすきな粉</b><br><b>揚げパン</b><br>「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。<br> |
| 2 火        | 牛乳 じゃこごはん<br>きのこの卵焼き もやしとにんじんのサラダ<br>みそけんちん汁        | ちりめんじゃこ 牛乳<br>豚ひき肉 卵 とり肉<br>みそ 豆腐    | 米 麦 米油 ごま 砂糖<br>こんにゃく 里芋           | にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ<br>干しいたけ もやし きゅうり<br>ごぼう 大根 小松菜 ねぎ         | 588<br>19.0                            |  |
| 8 月        | 牛乳 うぐいすきな粉揚げパン<br>イタリانسープ<br>お豆のフレンチサラダ            | きな粉 牛乳 ベーコン<br>とり肉 チーズ 卵<br>ひよこ豆     | ミルクパン 砂糖 米油<br>じゃが芋 パン粉            | にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり<br>さやいんげん コーン                                | 580<br>16.6                            |  |
| 9 火        | 牛乳 豚肉のうま煮丼<br>和風サラダ<br>抹茶ゼリー ☆八十八夜の献立               | 豚肉 焼き豆腐 牛乳<br>アガー 豆乳 生クリーム           | 米 麦 米油 こんにゃく<br>砂糖 片栗粉 ごま          | 生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ キャベツ<br>きゅうり                                  | 649<br>15.2                            |  |
| 10 水       | 牛乳 スパイシーピラフ<br>青のりビーンズポテト<br>コーンチャウダー               | ウインナー 牛乳<br>大豆 青のり ベーコン<br>とり肉 生クリーム | 米 麦 米油 ジャガ芋 片栗粉<br>バター 小麦粉         | にんにく たまねぎ ピーマン セロリー<br>にんじん コーン パセリ粉                            | 623<br>12.3                            |  |
| 11 木       | 牛乳 ビースコーンごはん<br>わかさぎの若草揚げ<br>肉じゃが ☆旬の食材「グリーンピース」    | 牛乳 わかさぎ 青のり 豚肉                       | 米 もち米 片栗粉<br>米油 こんにゃく<br>じゃが芋 砂糖   | コーン グリンピース 生姜 にんじん<br>たまねぎ さやいんげん                               | 590<br>18.4                            |  |
| 12 金       | 牛乳 チキンカレー<br>大根サラダ                                  | とり肉 牛乳 わかめ                           | 米 麦 米油 ジャガ芋<br>バター 小麦粉 砂糖          | 生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご<br>大根 きゅうり                                | 590<br>14.6                            |  |
| 15 月       | 牛乳 マーボー豆腐丼<br>春雨サラダ                                 | 豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳                        | 米 麦 米油 砂糖 片栗粉<br>ごま油 春雨            | にんにく 生姜 干しいたけ にんじん なら<br>ねぎ グリンピース もやし きゅうり                     | 615<br>16.5                            |  |
| 16 火       | 牛乳 きんぴらごはん<br>呉汁<br>よもぎ団子 ☆旬の食材「よもぎ」                | 豚肉 牛乳 大豆 豆腐<br>油揚げ みそ きな粉            | 米 麦 米油 砂糖<br>じゃが芋 白玉粉 上新粉          | ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん 大根<br>ねぎ 小松菜 よもぎ                             | 597<br>15.4                            |  |
| 17 水       | 牛乳 ちゃんこうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>くだもの(りんご)                 | とり肉 油揚げ 牛乳<br>ちくわ 青のり                | 米油 砂糖 うどん 小麦粉                      | にんじん 大根 白菜 ねぎ りんご   | 558<br>19.3                            |  |
| 18 木       | 牛乳 チャーハン<br>棒ぎょうざ<br>チンゲン菜と豆腐のスープ                   | 豚肉 卵 牛乳<br>とり肉 豆腐                    | 米 麦 米油 ごま油<br>ぎょうざの皮 春雨<br>片栗粉     | ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース<br>にんにく 生姜 干しいたけ なら 白菜<br>チンゲンサイ            | 573<br>18.1                            |  |
| 19 金       | 牛乳 ゆかりごはん<br>鮭の香味焼き いろいろきんぴら<br>さつま汁                | 牛乳 鮭 さつま揚げ<br>とり肉 油揚げ みそ             | 米 麦 砂糖 米油<br>こんにゃく ごま油<br>白ごま さつま芋 | にんにく 生姜 ねぎ ごぼう にんじん<br>ピーマン 大根                                  | 585<br>20.2                            |  |
| 22 月       | 牛乳 鶏ごぼうピラフ<br>お米のポターージュ<br>くだもの(甘夏)                 | とり肉 牛乳 鶏ひき肉<br>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<br>たまねぎ コーン パセリ 甘夏みかん                      | 563<br>15.8                            |  |
| 23 火       | 牛乳 麦ごはん<br>さばのねぎ味噌かけ<br>野菜ののりあえ むらくも汁               | 牛乳 さば みそ かつお節<br>のり 豆腐 卵             | 米 麦 砂糖 片栗粉                         | ねぎ にんじん もやし 小松菜 干しいたけ   | 594<br>20.1                            |  |
| 24 水       | 牛乳 あぶたま丼<br>ごぼうチップサラダ                               | 油揚げ 卵 牛乳                             | 米 麦 砂糖 こんにゃく<br>ごま 米油              | にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ<br>キャベツ きゅうり ごぼう                           | 586<br>14.5                            |  |
| 25 木       | 牛乳 カレトースト<br>グリーンアスパラのシチュー<br>くだもの(美生柑) ☆旬の食材「アスパラ」 | 豚ひき肉 レンズ豆<br>チーズ 牛乳 鶏むね<br>生クリーム     | 食パン 米油 小麦粉<br>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<br>アスパラガス みしょうかん                          | 625<br>18.8                            |  |
| 26 金       | 牛乳 きのこのピラフ<br>魚のオニオンソースがけ<br>ミネストローネ                | ベーコン 牛乳 ホキ<br>豚肉 レンズ豆                | 米 麦 米油 バター<br>砂糖 マカロニ              | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>えのきたけ パセリ セロリー<br>トマトビュレ 大根 トマト缶      | 544<br>18.5                            |  |
| 29 月       | 牛乳 こぎつねずし<br>いかのねぎみそ焼き<br>くだもの(メロン) 五目汁 ☆旬の食材「メロン」  | 油揚げ 牛乳 いか<br>みそ とり肉 豆腐               | 米 砂糖 ごま油 片栗粉                       | 干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆<br>にんにく ねぎ 大根 しめじ 小松菜 メロン                   | 551<br>20.8                            |  |
| 30 火       | 牛乳 わかめごはん<br>チキンチキンごぼう<br>新たまねぎのみそ汁 ☆日本の郷土料理「山口県」   | 炊き込みわかめの素<br>牛乳 とり肉 油揚げ<br>みそ        | 米 麦 片栗粉<br>砂糖 ごま ジャが芋              | ごぼう にんじん 小松菜 もやし たまねぎ<br>ねぎ                                     | 607<br>17.7                            |  |
| 31 水       | 牛乳 ジャージャーめん<br>フルーツボンチ                              | 豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 寒天                     | 中華めん 米油 砂糖<br>片栗粉 ごま油              | にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜<br>ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ<br>みかん缶 パインアップル缶 桃缶 | 589<br>15.6                            |  |

※ 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。(20回)

☆ 16日(火)：1年生は遠足のため、給食がありません。

| 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<br>(中学年) | 589   | 25.2(17.1%) | 19.8(30.2%) | 341   | 92     | 2.3 | 272  | 0.37 | 0.52 | 23 | 6.5 | 2.6  |    |    |   |

山口県