

5月の献立表

平成25年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
			赤 血や肉・骨や歯をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	
1	水	チキンライス パセリポテト 野菜スープ	牛乳 鶏肉	米 じゃがいも バター 米油	トマト 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ パセリ	616 kcal 20.6 g
2	木	みそカツ丼 すまし汁	牛乳 豚肉 卵 みそ かつお節 豆腐	米 薄力粉 パン粉 三温糖 米油 ごま	人参 小松菜 わかめ キャベツ ねぎ しめじ 筍	662 kcal 29.4 g
3	金	憲法記念日				
6	月	ふりかえ休業日				
7	火	セサミパン タンドリーチキン ジャーマンポテト レタスのスープ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	セサミパン じゃが芋 パン粉 かたくり粉 米油 バター	トマト パセリ 人参 にんにく 玉ねぎ えのき レタス パセリ	644 kcal 28.0 g
8	水	ジュシー昆布ごはん 塩鮭 むらくも汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 卵	米 大麦 三温糖 かたくり粉 米油	人参 小松菜 刻み昆布 ごぼう 干し椎茸 えのき ねぎ	655 kcal 33.7 g
9	木	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 冷凍パイ	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ かまぼこ 焼き竹輪	うどん 薄力粉 米油	人参 小松菜 青のり ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ パイン	628 kcal 28.8 g
10	金	ピピンバ わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 卵 豆腐	米 大麦 上白糖 米油 ごま油 ごま ラー油	人参 ほうれん草 わかめ にんにく しょうが もやし ねぎ	641 kcal 27.8 g
13	月	ミルクパン ボルシチ じゃこサラダ	牛乳 豚肉 しらす干し	ミルクパン じゃが芋 バター 三温糖 上白糖 米油	人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり にんにく トマト	606 kcal 28.8 g
14	火	青大豆ごはん わかさぎ南蛮漬 ほうれん草の和えもの じゃが芋のみそ汁	牛乳 青大豆 かつお節 油揚げ 米みそ わかさぎ	米 もち米 三温糖 かたくり粉 上白糖 じゃが芋 ごま 米油	ほうれん草 わかめ 玉ねぎ ねぎ しょうが もやし 大根	642 kcal 24.9 g
15	水	ココアパン グリーンサラダ 鳥とアスパラのクリーム煮	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	ココアパン じゃが芋 薄力粉 上白糖 米油 バター	人参 アスパラガス にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	650 kcal 23.1 g
16	木	ごはん あっさりスープ 鯖ごまみそかけ野菜レモン風味	牛乳 米みそ ベーコン さば	米 上白糖 ごま 米油	ほうれん草 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう きゅうり レモン果汁 ねぎ	647 kcal 27.4 g
17	金	ごはん 四川豆腐 中華風野菜	牛乳 豚肉 豆腐 豆板醤	米 上白糖 かたくり粉 くずん粉 三温糖 米油 ごま油	人参 チンゲン菜 にんにく しょうが 筍 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 きゅうり 大根	615 kcal 23.8 g
20	月	チャーハン 広東スープ アスパラのさっと煮	牛乳 卵 焼豚 なた かつお節 鶏肉 豆腐 いか	米 かたくり粉 ごま油 米油 ごま オイスターソース	人参 アスパラ チンゲン菜 ねぎ グリンピース キャベツ 白菜	624 kcal 28 g
21	火	大豆入りひじきごはん 沢煮椀 さば文化干し 二色ひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 さば かつお節 豚肉	米 大麦 上白糖 米油	人参 ほうれん草 ひじき もやし ごぼう 大根 ねぎ	635 kcal 28.1 g
22	水	練馬スパゲッティ フルーツポンチ スナップえんどう	牛乳 ツナフレーク 寒天	スパゲッティ 上白糖 オリーブ油	焼のり 大根 黄桃 みかん パイン スナップえんどう	647 kcal 23 g
23	木	鮭ごはん 切干大根の含め煮 かしわじる	牛乳 鮭フレーク 油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお節	米 三温糖 ごま 米油	人参 小松菜 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ えのき	622 kcal 29.3 g
24	金	丸パン ミニトマト ハンバーグ コーンのスープ	コーヒー牛乳 豚肉 大豆 卵 鶏肉	丸パン パン粉 上白糖 かたくり粉 米油 ごま油	トマト 人参 ほうれん草 ミニトマト 玉ねぎ しょうが とうもろこし ねぎ	631 kcal 30.7 g
27	月	ふりかえ休業日				
28	火	黒糖パン ミネストローネ 白身魚のマヨネーズ焼き	牛乳 メルルーサ ベーコン 鶏肉	黒糖ツッパン パン粉 じゃが芋 マカロニ 上白糖 マヨネーズ 揚げ油	パセリ 人参 トマト インゲン豆 にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ	643 kcal 30.2 g
29	水	麦ごはん 桜えび入り卵焼き 豚汁	牛乳 桜えび 生クリーム 卵 豚肉 かつお節 豚肉 米みそ	米 大麦 上白糖 パン粉 じゃがいも 米油	ほうれん草 人参 玉ねぎ えのき ごぼう 大根 ネギ こんにゃく	646 kcal 28.6 g
30	木	胚芽パン ジャム&マガリン チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	胚芽パン じゃが芋 上白糖 三温糖 毎ジャム マガリン 米油 菜種油	人参 トマト 毎ジャム しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	628 kcal 25.2 g
31	金	ドライカレー アスパラサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	米油 大麦 薄力粉 上白糖 バター 米油 三温糖	人参 青ピーマン アスパラ にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ キャベツ とうもろこし トマト	649 kcal 23.3 g

早寝・早起き・朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シロルマーク

食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

牛乳は毎日あります。(5月24日は、コーヒー牛乳です。)

給食に、ご意見ご要望などありましたら学校へお寄せください。

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
5月の平均	637	27.1	20.7(29%)	341	99	2.7	3.1	225	0.37	0.51	17	5.0	3.0
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8~3.2	摂取エネルギー 全体の2.5~3.0%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5 未満

