



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ソボマーク

5月の献立表



平成26年度

練馬区立早宮小学校

日	曜	こんだて名	おもな食品とほたらき			エネルギー たんぱく質	だし・調味料 料理に味・香りをつける	
			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	木	ごまごはん 小松菜のソテー イカの香味焼き かきたま汁	牛乳 イカ 鶏肉 米みそ 豆腐 卵	精白米 ごま 米油	小松菜 人参 ほうれん草 しょうが にんにく ねぎ えのき もやし 玉葱	608 kcal 30.9 g	しょうゆ 酒 塩 かつお節 みりん だしこんぶ 白こしょう かたくり粉	
2	金	中華ちまき 五目スープ 白菜の塩昆布風味	牛乳 焼豚 豚肉 イカ 塩昆布 おかか	もち米 砂糖 はるさめ ごま油 米油 ごま	人参 もやし グリビース 干し椎茸 アスパラ 筍 もやし 白菜 ねぎ アゲン菜	612 kcal 27.4 g	しょうゆ 塩 酒 鶏骨 白こしょう	
3日(土) 憲法記念日 5日(月) こどもの日			4日(日) みどりの日 6日(火) 【みどりの日】のふりかえ休日					
7	水	ピピンバ 筍入りわかめスープ	牛乳 ワカメ 大豆 豚肉 卵 豆腐	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま ラー油	人参 ほうれん草 にんにく しょうが もやし ねぎ 筍	628 kcal 26.3 g	塩 しょうゆ 筍 白こしょう 酒 鶏骨 みりん	
8	木	五穀ごはん メバルの照り焼き 新玉ねぎの味噌汁 和え物	牛乳 めばる 豆腐 油揚げ 米みそ ワカメ おかか	精白米 ごま 五穀ミックス 砂糖	ほうれん草 人参 もやし ねぎ 玉ねぎ	622 kcal 30.2 g	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節 でん粉	
9	金	新じゃがいものそぼろ丼 塩ゆでそらまめ	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋 砂糖 米油	人参 玉葱 グリビース 干し椎茸 しょうが そらまめ	651 kcal 20 g	しょうゆ みりん 塩 鶏骨 酒 かたくり粉	
12	月	八宝おこわ 中華風野菜 トックのスープ	牛乳 焼豚 豚肉	精白米 砂糖 トック ごま油 米油 もち米	人参 アゲン菜 しょうが 干し椎茸 アスパラ オムレツ キャベツ 大根 ねぎ	637 kcal 21.9 g	塩 清酒 白こしょう オムレツ アゲン菜 しょうゆ 鶏骨	
13	火	かきあげ丼 ゆかり大根 新じゃがいもの味噌汁	牛乳 イカ 竹輪 卵 油揚げ 桜エビ 米みそ わかめ	精白米 薄力粉 砂糖 米油 じゃが芋	人参 系みつば 玉葱 大根 きゅうり ゆかり ねぎ	635 kcal 25.1 g	酒 しょうゆ みりん 塩 かつお節	
14	水	ジャージャー麺 くだもの	牛乳 豚肉 大豆 米みそ 八丁みそ	蒸し中華麺 砂糖 ごま油 米油	人参 しょうが 筍 干し椎茸 アスパラ にんにく ねぎ もやし きゅうり くだもの	633 kcal 26.3 g	しょうゆ 酒 アゲン菜 塩 鶏骨 豆板醤 白こしょう くず粉 かたくり粉	
15	木	ごはん さばのごま味噌がけ 2色ひたし なめこ汁	牛乳 米みそ ベーコン さば おかか	精白米 砂糖 ごま	ほうれん草 人参 アゲン菜 もやし なめこ ねぎ	643 kcal 28.4 g	穀物酢 塩 みりん 清酒 しょうゆ かつお節	
16	金	キムチチャーハン アスパラのさっと煮 にらたまスープ	牛乳 焼豚 鶏肉 卵 豆腐 おかか	精白米 ごま油 米油	人参 アスパラ カス にら ねぎ 白菜 キムチ キャベツ えのき	631 kcal 26 g	しょうゆ 白こしょう 酒 塩 鶏骨 みりん くず粉 かつお節	
19	月	菜めし 卵干草焼き 沢煮椀 キャベツの辛子醤油	牛乳 豚肉 卵 ひじき 生クリーム	精白米 砂糖 米油	ほうれん草 人参 筍 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 菜めしの素	651 kcal 26.7 g	塩 からし粉 だしこんぶ しょうゆ 白こしょう 清酒 かつお節	
20	火	ポークストロガノフ アスパラサラダ	ジョア 豚肉 生クリーム	精白米 砂糖 薄力粉 バター 米油	アスパラ カス 人参 にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム グリビース キャベツ	663 kcal 17.9 g	塩 デミグラスソース ビュレ しょうゆ ケチャップ ソース 鶏骨 豚骨 白こしょう 黒こしょう 赤ワイン からし粉 穀物酢	
21	水	ごはん 四川豆腐 春雨スープ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	精白米 砂糖 はるさめ 米油 ごま油	人参 アゲン菜 にら にんにく しょうが 筍 干し椎茸 アスパラ 玉葱 白菜 もやし ねぎ キャベツ	667 kcal 28.8 g	塩 清酒 かたくり粉 しょうゆ 鶏骨 紹興酒 豆板醤 くず粉 白こしょう 一味唐辛子	
22	木	ひじきごはん 焼きししゃも かしわ汁	牛乳 ひじき ししゃも 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉	精白米 砂糖 米油 つきこん	人参 さやえんどう 小松菜 ねぎ えのき	635 kcal 31.3 g	塩 清酒 しょうゆ みりん だしこんぶ かつお節	
23	金	ハムカツサンド(セルフ) ABCスープ ミニトマト	牛乳 ハム 卵 ベーコン	丸パン 薄力粉 パン粉 じゃが芋 ABCマヨ 米油	人参 ミニトマト キャベツ 玉葱 白菜	658 kcal 26.4 g	塩 清酒 ソース しょうゆ 鶏骨 白こしょう	
26	月	*運動会おうえん献立						運動会 ふりかえ休業
27	火	黒糖パン 白身魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 メルルーサ	黒糖 キャベツ じゃが芋 マカロニ 砂糖 マヨネーズ オリーブ油 パン粉 いんげん豆	人参 オムレツ パセリ にんにく 玉葱 切り くだもの	644 kcal 28.7 g	塩 清酒 鶏骨 白ワイン 白こしょう	
28	水	山菜おこわ つみれ汁 土佐きゅうり	牛乳 鶏肉 つみれ 豆腐 おかか	精白米 砂糖 もち米	人参 さやえんどう 小松菜 筍 水煮山菜 きゅうり ねぎ しょうが	601 kcal 28.4 g	しょうゆ 塩 かつお節 だしこんぶ 清酒 みりん	
29	木	新ごぼう入りドライカレー オムレツ レタス オニオン レタス オニオン	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	精白米 薄力粉 砂糖 バター 米油	人参 ビーフ にんにく しょうが ごぼう 玉葱 干し椎茸 切り キャベツ もやし 黄パプリカ きゅうり	659 kcal 21.7 g	塩 清酒 ケチャップ カレー粉 ビュレ 鶏骨 オムレツ 穀物酢 ソース 白こしょう	
30	金	ごはん 肉豆腐 野沢菜のごま炒め	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 じゃが芋 白滝 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 野沢菜 玉葱 ねぎ もやし	657 kcal 25.6 g	しょうゆ 塩 かつお節 だしこんぶ 清酒 みりん	

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20日は、ジョアです。)
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	639	26.2	19(26%)	333	97	2.5	3.3	230	0.32	0.48	17	4.4	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0 1.8 ~ 3.2	24.0 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

(児童数配布)