早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動ｼﾝﾎﾞﾙﾏｰｸ

5月の献立表

平成27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 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	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
1	金	中華ちまき　華風きゅうり しめじとﾁﾝｹﾞﾝ菜のｽｰﾌﾟ ❀端午の節句献立❀	牛乳　焼き豚 鶏肉　豆腐	もち米　砂糖　米油 ごま油	人参　ﾁﾝｹﾞﾝ菜　筍 干し椎茸　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｭｳﾘ　しめじ　にんにく しょうが	518 kcal 20.5 g	しょうゆ　酒　塩 みりん　鶏骨 白こしょう
4日(月)　みどりの日　　5日(火)　こどもの日 6日(水)　【憲法記念日】のふりかえ休日							
7	木	わかめごはん　塩鮭 切干大根の含め煮　けんちん汁	牛乳　塩鮭　油揚げ 豆腐　豚肉　こんにゃく わかめご飯の素	精白米　砂糖　米油	人参　ごぼう 切干し大根　干し椎茸 ねぎ　大根　小松菜	625 kcal 29.9 g	塩　しょうゆ 酒　かつお節 みりん　だしこんぶ
8	金	ポークストロガノフ くだもの	牛乳　豚肉 生クリーム	精白米　米粒麦 砂糖　薄力粉 米油　バター	にんにく　ｾﾛﾘ　玉葱 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ しょうが　人参　くだもの	698 kcal 22.8 g	しょうゆ　塩　ﾛｰﾘｴ 黒こしょう　赤ﾜｲﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾋﾟｭｰﾚ　ｿｰｽ ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ　鶏骨　豚骨
11	月	菜めし　桜えび入り卵焼き 塩ゆでそらまめ 新じゃが芋のみそ汁 そらまめ	牛乳　卵 油揚げ　米みそ 桜エビ　生クリーム わかめ	精白米　砂糖 じゃが芋	ほうれん草　玉葱 えのき　そら豆 ねぎ　人参　菜飯の素	656 kcal 28.3 g	しょうゆ　みりん 塩　酒　かつお節 だしこんぶ
12	火	きなこ揚げパン イタリアンスープ 抹茶ミルクゼリー 抹茶	牛乳　きな粉 鶏肉　卵　チーズ 生クリーム　ﾍﾞｰｺﾝ	コッペパン　砂糖 パン粉　米油 じゃが芋	人参　ほうれん草 玉葱　ﾎｰﾙｺｰﾝ にんにく　しょうが	656 kcal 27 g	塩　白こしょう 白ﾜｲﾝ　ｲﾅｶﾞｰ 鶏骨　抹茶
13	水	キムチ丼 アスパラサラダ アスパラ	牛乳　豚肉	精白米　砂糖　ごま ごま油　米油	人参　にら　ｱﾙﾊﾟﾗｶﾞｽ 白菜ｷﾑﾁ　ねぎ　玉葱 白菜　しょうが にんにく　ｷｬﾍﾞﾂ	604 kcal 18.8 g	酒　しょうゆ　塩 白こしょう　豆板醤 穀物酢　からし粉 片栗粉
14	木	山菜おこわ　いかの香味焼き 筍入りわかめスープ 山菜	牛乳　いか　鶏肉 米みそ　豆腐 わかめ　焼きちくわ	精白米　もち米 ごま油　ごま　米油 砂糖	山菜　しょうが　筍 にんにく　ねぎ　玉葱 ﾎｰﾙｺｰﾝ　人参　干し椎茸 さやえんどう	608 kcal 29 g	しょうゆ　酒 塩　鶏骨　みりん 白こしょう
15	金	ごはん　さば文化干し 春キャベツのごま和え　くずじる	牛乳　さば　豆腐	精白米　砂糖　ごま	小松菜　人参　ｷｬﾍﾞﾂ しめじ　ねぎ 大根　ほうれん草	653 kcal 26.9 g	塩　だしこんぶ 清酒　しょうゆ かつお節　くず粉
18	月	チキンカレーライス くだもの	ジョア　鶏肉	薄力粉　じゃが芋 精白米　米粒麦 米油　バター	ﾄﾏﾄ　人参　にんにく しょうが　玉葱　ｾﾛﾘ ﾋﾟｸﾙｽ　干しぶどう りんご　くだもの	612 kcal 15.5 g	しょうゆ　白こしょう 塩　鶏骨　豚骨　赤ﾜｲﾝ ﾛｰﾘｴ　ｶﾚｰ粉　ｸﾐﾝ　ｿｰｽ ｺﾘｱﾝﾀﾞｰ　ﾀｰﾒﾘｯｸ　ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ
19	火	ちぐさうどん よもぎ団子 よもぎ	牛乳　油揚げ　豚肉 かまぼこ　きな粉	うどん　白玉粉 上新粉　砂糖　米油	人参　小松菜　よもぎ 干し椎茸　玉葱　筍 ねぎ　しょうが	608 kcal 25.6 g	塩　だしこんぶ しょうゆ　みりん 清酒　かつお節
20	水	ごはん　肉じゃが 春きゃべつの炒めもの 春キャベツ	牛乳　豚肉 さつま揚げ　こんぶ	精白米　じゃが芋 しらたき　砂糖 米油　ごま　ごま油	人参　玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ もやし	630 kcal 22.2 g	塩　清酒　みりん しょうゆ　白こしょう かつお節　だしこんぶ
21	木	五目寿司　焼きししゃも のっぺい汁	牛乳　エビ　のり 卵　油揚げ　ししゃも	精白米　砂糖　米油 こんにゃく　ちくわぶ	人参　干し椎茸　れんこん かんぴょう　大根 さやえんどう　小松菜	672 kcal 32.8 g	塩　清酒　かたくり粉 しょうゆ　みりん 穀物酢　かつお節 だしこんぶ
22	金	丸パンスライス　チキンカツ キャベツ　野菜スープ ミニトマト ❀運動会おうえん献立❀	牛乳　卵　鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ	丸パン　薄力粉 パン粉　米油	人参　ﾐﾆﾄﾏﾄ　ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱　にんにく　しょうが もやし　白菜　ﾁﾝｹﾞﾝ菜	615 kcal 31.9 g	塩　白ﾜｲﾝ　白こしょう しょうゆ　ｿｰｽ　鶏骨
25	月	運動会ふりかえ休業日					
26	火	ミルクパン　白身魚のパン粉焼き ミネストローネ スナップえんどう スナップえんどう	牛乳　鶏肉　ベーコン いんげん豆 メルルーサ	ミルクパン　じゃが芋 マカロニ　砂糖　米油 オリーブ油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ パン粉	人参　ﾄﾏﾄ　ﾊﾟｾﾘ 玉葱　にんにく　ｾﾛﾘ ｽﾅｯﾌﾟえんどう	687 kcal 27.2 g	塩　鶏骨　ローリエ 白ワイン　白こしょう
27	水	ごはん　マーボー豆腐 ナムル	牛乳　豚肉　米みそ 豆腐　豚肉	精白米　砂糖 米油　ごま油 ラー油　ごま	人参　にら　にんにく しょうが　干し椎茸 筍　ねぎ　もやし ほうれん草	665 kcal 30.3 g	しょうゆ　塩　穀物酢 鶏骨　豆板醤　片栗粉 ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　一味唐辛子 清酒
28	木	ごはん　初カツオ 鰹のかりんとうがらめ ２色ひたし　お麩入りすまし汁 	牛乳　カツオ　豆腐 おかか	精白米　砂糖　米油 ピーナッツ　白玉麩	ほうれん草　人参 小松菜　しょうが もやし　ねぎ　しめじ	623 kcal 31.2 g	塩　清酒　しょうゆ みりん　かつお節 だしこんぶ　片栗粉
29	金	ごはん　新じゃがいものカレー煮 コーンサラダ 新じゃがいも	牛乳　豚肉 揚げボール	精白米　じゃが芋 砂糖　米油	人参　玉葱　さやいんげん ｷｬﾍﾞﾂ　ﾎｰﾙｺｰﾝ	647 kcal 20.4 g	しょうゆ　塩　鶏骨 穀物酢　からし粉 清酒　みりん　ｶﾚｰ粉 片栗粉

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１８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 A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
5月の平均	634	25.9	18(26%)	327	94	2.4	3.1	206	0.31	0.48	15	4.3	2.7
学校給食摂取基準	640	24.0 １８～３２	摂取エネルギー全体の２５～３０%	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

(児童数配布)