



早寝・早起き・朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動のポロマーク

5月の献立表



平成28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	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		
2	月	中華ちまき 中華スープ 華風きゅうり 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 かつお菜 菊 干し椎茸 クリビス きゅうり にんにく しょうが 玉葱 もやし しめじ ねぎ	517 kcal 18.7 g	しょうゆ 酒 塩 みりん 鶏骨 白こしょう
3日(火) 憲法記念日 5日(木) こどもの日			4日(水) みどりの日				
6	金	ごはん 鶏つくねのあんかけ きゃべつの辛子醬油 きぬさやのみそ汁 きぬさや	牛乳 鶏肉 大豆 卵 油揚げ 豆腐 米みそ	精白米 砂糖 じゃが芋 米油 ごま油	人参 さやえんどう ごぼう 玉葱 しょうが キャブ ねぎ	626 kcal 26.8 g	塩 しょうゆ 酒 かつお節 みりん だしこんぶ 片栗粉 からし粉
9	月	ごはん 新じゃが芋のカレー煮 五目金平ごぼう 新じゃがいも	牛乳 豚肉 揚げポール	精白米 じゃが芋 砂糖 こんにやく 米油 ごま油	人参 しょうが にんにく 玉葱 クリビス ごぼう れんこん	626 kcal 20.9 g	しょうゆ 塩 鶏骨 酒 加粉 みりん 片栗粉 一味唐辛子
10	火	かきあげ丼 スナップえんどう 白玉団子汁 スナップえんどう	牛乳 いか 竹輪 たまご 鶏肉 桜えび	精白米 薄力粉 砂糖 白玉団子 米油	人参 系みつば 小松菜 玉葱 スナップえんどう しょうが 大根 ねぎ	658 kcal 26.2 g	しょうゆ みりん 塩 酒 かつお節 だしこんぶ
11	水	あんかけチャーハン くだもの	牛乳 焼き豚 なると たまご	精白米 砂糖 ごま油 米油	人参 こねぎ にんにく しょうが ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし 白菜 くだもの	540 kcal 19.5 g	塩 白こしょう 酒 鶏骨 だしこんぶ 穀物酢 豚骨 しょうゆ みりん かつお
12	木	わかめごはん 塩鮭 切干大根の詰め煮 呉汁 わかめ	牛乳 塩鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐 大豆 米みそ さつま揚げ わかめご飯の素	精白米 砂糖 こんにやく ごま油 米油	人参 小松菜 切干大根 しょうが ごぼう 大根 ねぎ	645 kcal 30.2 g	酒 しょうゆ みりん かつお節 だしこんぶ
13	金	コッペパン アスパラソテー じゃが芋のチキングラタン トマトと卵のスープ アスパラ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご チーズ	コッペパン じゃが芋 薄力粉 米油 バター オリーブ油	ほうれん草 人参 アガカスト バチ にんにく 玉葱 赤い キャブ 切り	627 kcal 25 g	しょうゆ だし 塩 鶏骨 白ワイン 白こしょう 黒こしょう
16	月	ごはん 魚の照り焼き ごま和え 豆腐の味噌汁 わかめ	牛乳 イナダ 豆腐 油揚げ 米みそ わかめ	精白米 砂糖 ごま 油	人参 ほうれん草 キャブ 玉葱 ねぎ	608 kcal 25 g	だしこんぶ 清酒 しょうゆ かつお節 みりん
17	火	山菜おこわ ひじき入り卵焼き 手作りじゃが団子汁 山菜	牛乳 鶏肉 竹輪 豚肉 たまご ひじき 生クリーム	精白米 もち米 砂糖 じゃが芋 米油	さやえんどう 人参 ほうれん草 しょうが 菊 干し椎茸 山菜水煮 玉葱 ねぎ	573 kcal 22.8 g	しょうゆ 白こしょう 片栗粉 しょうゆ みりん だしこんぶ 片栗粉 だしこんぶ かつお節
18	水	キムチ丼 変わり杏仁豆腐	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米 砂糖 米油 ごま ごま油	人参 小松菜 しょうが にんにく ねぎ 玉葱 白菜 白菜がら(ごま) みかん缶 バイ缶 黄桃缶	591 kcal 19 g	塩 白こしょう しょうゆ 豆板醤 清酒 片栗粉 粉寒天 7-モード イタダ
19	木	丸パン おからコロッケ キャベツ ミントマト パミセリスープ	牛乳 豚肉 おから たまご 鶏肉 チーズ	丸パン 砂糖 じゃが芋 薄力粉 パン粉 パミセリ 米油	人参 小松菜 玉葱 キャブ 切り しょうが 白菜 えのき ミントマト	616 kcal 25.4 g	塩 清酒 鶏骨 しょうゆ 白こしょう ソース だし 白ワイン
20	金	ひじきごはん 焼きししゃも そらまめ 五目汁 そらまめ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 ひじき ししゃも	精白米 こんにやく 砂糖 竹輪 米油	人参 さやえんどう しょうが そら豆 ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	567 kcal 27.9 g	塩 清酒 かつお節 だしこんぶ
23	月	ごはん 肉じゃが 春キャベツのごま炒め キャロットゼリー 春キャベツ	牛乳 豚肉 さつま揚げ	精白米 じゃが芋 白滝 砂糖 米油 ごま油 ごま	人参 さやえんどう 人参ソース 玉葱 キャブ もやし みかんソース	614 kcal 21.4 g	塩 白こしょう 清酒 しょうゆ みりん かつお節 だしこんぶ だしこんぶ 粉寒天
24	火	サフランライスクリームソースかけ みそドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 えび ほたて 米みそ 生クリーム チーズ	精白米 薄力粉 砂糖 米油 バター ごま油	人参 ほうれん草 にんにく しょうが 玉葱 マツタケ 切り きゅうり キャブ もやし 赤い	639 kcal 25 g	塩 鶏骨 ローリエ 白ワイン 白こしょう 穀物酢 しょうゆ 豚骨 酒 かつお
25	水	ちくさうどん よもぎ団子 よもぎ	牛乳 豚肉 油揚げ 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 しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸	562 kcal 23.9 g	しょうゆ 塩 みりん 清酒 かつお節 だしこんぶ
26	木	ごはん くだもの マーボー豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	精白米 砂糖 米油 ごま油 ごま ラー油	人参 小松菜 ほうれん草 しょうが 干し椎茸 菊 にんにく ねぎ もやし くだもの	635 kcal 24.7 g	塩 清酒 しょうゆ 片栗粉 鶏骨 豆板醤 しょうゆ 片栗粉 一味唐辛子 穀物酢
27	金	ごはん おかか和え 初鯉のかりんとうがらめ お麩入りすまし汁 初カツオ	牛乳 かつお おかか 豆腐	精白米 薄力粉 砂糖 焼きさ 米油 ビーナッツ	ほうれん草 人参 しょうが もやし 大根 しめじ ねぎ	591 kcal 25.8 g	しょうゆ 塩 清酒 みりん 片栗粉 かつお節 だしこんぶ
30	月	タンドリーチキンカレー 福神漬け コーンサラダ 新じゃがいも	ジョア 鶏肉 ヨーグルト	精白米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖 米油 バター	人参 トマト にんにく しょうが 玉葱 切り ピクルス 干しぶどう りんご(すりおろし) 赤い 福神漬(ごま等) キャブ	628 kcal 14.2 g	塩 鶏骨 ソース だし しょうゆ 黒こしょう キャブ 穀物酢 加粉 からし粉 赤い からし粉 片栗粉 加粉 クミン 白こしょう
31	火	食パン 手作りみかんジャム 真珠団子 ミネストローネ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	食パン 砂糖 ごま油 もち米 じゃが芋 マカロニ オリーブ油	人参 トマト バチ ねぎ みかん缶 みかんソース しょうが 切り にんにく 玉ねぎ 干し椎茸	645 kcal 26.4 g	しょうゆ 塩 鶏骨 白こしょう 片栗粉 ソース 白ワイン だし

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30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	606	23.6	18(26%)	318	85	2.1	2.8	219	0.26	0.44	13	3.8	2.8
学校給食 摂取基準	640	24.0	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
		1.8~3.2											未満

(児童数配布)