

# 5月の献立表

平成24年

練馬区立早宮小学校

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	火	ゆかりごはん 桜えび入り卵焼き 豚汁	牛乳 豚肉 卵 桜えび 豆腐 生クリーム みそ	米 油 こんにやく さとう じゃがいも	ほうれん草 にんじん 長ねぎ えのき茸 大根 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 小松菜	657 27.7
2	水	チキンライス マッシュポテト 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 生クリーム	米 油 パター じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きやべつ えのき茸 チンゲン菜	642 21.4
3	木	<b>憲法記念日</b>				
4	金	<b>みどりの日</b>				
5	土	<b>こどもの日</b>				
7	月	わかめごはん もやしのピリ辛 おやこ煮	牛乳 鳥肉 卵 桜えび かまぼこ わかめ	米 じゃがいも さとう ごま 油	きゅうり にんじん さやえんどう もやし 筍 玉ねぎ	662 26.2
8	火	丸パン タンドリーチキン パセリポテト レタススープ ミントマト	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	丸パン 油 じゃがいも	にんじん レタス パセリ えのき茸 玉ねぎ ミントマト	664 28.9
9	水	こぎつねごはん ちくわの磯辺揚げ むらくもじる	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり 豆腐 卵 鶏肉	米 さとう 油 小麦粉	にんじん さやえんどう 筍 しめじ 小松菜 長ねぎ	694 28.9
10	木	パンパン 魚こがね焼き ミネストローネ	牛乳 魚 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 チーズ	パンパン じゃがいも さとう マヨネーズ オリーブ油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ セロリー トマト缶 パセリ	661 29.9
11	金	新ごぼう入りドライカレー グリーンアスパラサラダ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	米 麦 小麦粉 油 パター	にんじん ビーマン グリーンアスパラ コーン きやべつ 玉ねぎ ごぼう 干しぶどう	660 22.4
14	月	ココアパン グリーンサラダ くだもの 鶏とアスパラのクリーム煮	牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム むきえび	ココアパン パター 油 じゃがいも さとう 小麦粉	きやべつ もやし にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンアスパラ	658 25.3
15	火	ごはん 中華風野菜 四川豆腐	牛乳 豚肉 豆腐	米 さとう 油 ごま油 でん粉 ぐず粉	きゅうり 大根 にんじん 筍 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 チンゲン菜	641 23.8
16	水	黒糖パン しゅうまい 粉吹芋 アスパラソテー	牛乳 豚肉 大豆	黒糖パン じゃがいも シューマイの皮 油 ごま油	玉ねぎ グリーンピース にんじん グリーンアスパラ きやべつ	629 24.0
17	木	青大豆ごまごはん ほうれん草の和えもの ワカサギ南蛮漬 みそしる	牛乳 青大豆 油揚げ みそ わかめ ワカサギ	米 もち米 さとう ごま 油 じゃがいも でん粉	にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし 大根	648 24.4
18	金	麦入りごはんのピピンパ わかめスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん もやし 長ねぎ	650 27.0
21	月	ごはん さばごまみそかけ 野菜レモン風味 沢煮椀	牛乳 さば 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 さとう ごま	きやべつ きゅうり もやし ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ	636 28.6
22	火	けんちんうどん げんこつドーナッツ くだもの	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆腐	うどん 粉糖 油 蒸しパンミックス	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ くだもの	638 24.7
23	水	チャーハン アスパラのさっと煮 広東スープ	牛乳 卵 焼き豚 豆腐 なると 鶏肉 いか	米 ごま油 油 ごま	長ねぎ にんじん グリーンアスパラ もやし チンゲン菜	644 26.9
24	木	ミルクパン じゃこサラダ くだもの ポークピンズ	ミルクコーヒー ちりめんじゃこ 大豆 豚肉	ミルクパン 油 さとう じゃがいも	大根 きゅうり パプリカ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	639 28.7
25	金	キムチ丼 コーンポテト カルピスゼリー	牛乳 豚肉 寒天 ベーコン 乳酸飲料	米 油 じゃがいも でん粉 さとう パター ごま油 ごま	キムチ漬 長ねぎ 玉ねぎ もやし 白菜 にんじん なら コーン ミカン缶	676 20.6
28	月	<b>ふりかえ休業日</b>				
29	火	練馬スパゲッティ フルーツポンチ	牛乳 ツナ缶 のり 寒天	スパゲッティ さとう オリーブ油	ミニトマト 大根 ミカン・モモ・パン(缶)	638 22.4
30	水	鮭ごはん 切干大根の炒め煮 かしわじる	牛乳 鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 ごま 油 さとう	切干大根 にんじん 長ねぎ えのき茸 小松菜	653 29.5
31	木	みそかつ丼 すましじる	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ みそ	米 さとう 油 パン粉 ごま油 ごま	きやべつ にんじん しめじ 小松菜 大根	666 29.1

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、ミルクコーヒーです。)

ご意見ご要望などを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	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 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	653	26.0	20.8(28%)	357	2.6	201	0.35	0.5	21	5.0	2.5
摂取基準		20.0	摂取エネルギー	350		140					
	660	13~28	全体の25~30%	380	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0	2.5未満

(家庭数配布)