



5月 こんだてひょう

給食目標:後片付けをしっかりとしましょう。

平成 27 年

早寝・早起き・朝ご飯

練馬区立南町小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価		ひとくちメモ
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える				
1	金	○	中華おこわ もやしのナムル 豆腐の中華スープ みかんの日 みかんゼリー	豚肉 むきえび 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳		精白米 もち米 上白糖 ごま油 ごま(すり) 米ぬか油		にんじん こまつな チンゲンサイ 干し椎茸 たけのこ ホールコーン グリーンピース もやしにんにく しょうが しめじ オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 23.5 17.7 3.1	Kcal g g g	こどもの日の ちまきをおこわ にして出します
7	木	○	グリーンピースご飯 新じゃがのそぼろ煮 かきたま汁	豚ひき肉 こうや豆腐 削り節 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳		精白米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉 米ぬか油		にんじん さやえんどう こまつな グリーンピース しょうが 玉葱 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 26.5 17.1 3.2	Kcal g g g	グリーンピースの さやをむいても らいます。
8	金	○	ジャージャー麺 揚げワンタンサラダ そらまめ	豚ひき肉 大豆(水煮) 赤みそ 白みそ 牛乳		蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 ぎょうざの皮 米ぬか油 ごま油 ごま(すり)		にんじん しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 玉葱 ねぎ もやし きゅうり キャベツ ホールコーン そらまめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 28.6 21.4 5.0	Kcal g g g	そらまめのさや をむいてもらい ます。
11	月	○	コーンピラフ 照り焼きチキン 春野菜スープ	ウインナー 鶏肉 ロースハム 牛乳		精白米 押麦 マカロニ・スパゲッティ 米ぬか油 バター		にんじん パセリ 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ にんにくしょうが セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 23.5 22.2 3.8	Kcal g g g	やわらかい春 キャベツのスー プです。
12	火	○	ご飯 魚のこがね焼き きんぴらごぼう 若竹汁	しろさけ 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 プロセスチーズ こんぶ カットわかめ		精白米 上白糖 マヨネーズ 米ぬか油 ごま(いり)		にんじん ごぼう こんにやく たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 27.3 19.2 2.5	Kcal g g g	わかめとたけ のこの汁を若 竹汁といひます
13	水	○	チリビーンズドッグ かぶのポトフ パセリポテト	豚ひき肉 大豆(水煮) 鶏肉 ベーコン 豚骨 牛乳		コッパン じゃがいも 米ぬか油 バター		にんじん かぶ(葉) 玉葱 にんにく セロリー しょうが だいこん かぶしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 28.4 24.4 3.7	Kcal g g g	やわらかい皮 のかぶをつか います。
14	木	○	昆布ご飯 いかのしょうが焼き 大根ときゅうりの浅漬け 道産子汁	豚肉 油揚げ いか 削り節 しろさけ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 刻み昆布 カットわかめ		精白米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 バター		にんじん ごぼう こんにやく しょうが だいこん きゅうり 玉葱 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 28.3 14.4 4.8	Kcal g g g	道産子汁は鮭 の角切りを使 います。
15	金	○	ホイコーロー丼 ひじきサラダ 果物	豚肉 赤みそ ロースハム 牛乳 ひじき		精白米 押麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま(いり)		にんじん ビーマン にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり ホールコーン ブルーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 22.8 19.0 2.6	Kcal g g g	春キャベツを 使った回鍋肉 です。
18	月	○	ピビンバ 華風きゅうり わかめスープ	豚ひき肉 油揚げ 削り節 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 カットわかめ		精白米 押麦 上白糖 米ぬか油 ごま油 ごま(いり)		ほうれんそう にんじん しょうが にんにく こんにやく ぜんまい もやし きゅうり 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 24.5 20.1 3.3	Kcal g g g	韓国料理のピ ビンバです。
19	火	○	人参ご飯 ふくろ煮 スナップえんどう 田舎汁 6年生移動教室	油揚げ 鶏ひき肉 こうや豆腐 たまご 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 こんぶ		精白米 マカロニ・スパゲッティ かたくり粉 上白糖 じゃがいも ごま油 ごま(いり) マヨネーズ		にんじん こまつな しょうが ねぎ 干し椎茸 スナップえんどう ごぼう だいこん 生椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 26.5 20.3 4.1	Kcal g g g	スナップエンド ウはさやごとた べます。
20	水	○	ご飯 おからコロッケ ポイルキャベツ 青菜と厚揚げのみそ汁	豚ひき肉 おから たまご 削り節 白みそ 赤みそ 生揚げ 牛乳 プロセスチーズ		精白米 上白糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉 米ぬか油		にんじん こまつな 玉葱 キャベツ だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 26.3 20.9 2.5	Kcal g g g	おからは豆腐 を作る際にでき る副産物です。
21	木	○	ココアパン ポパイキッシュ パミセリスープ 果物	ベーコン 大豆(水煮) たまご 牛乳 クリーム プロセスチーズ		ココアパンじゃがいも マカロニ・スパゲッティ 米ぬか油		にんじん ほうれんそう こまつな 玉葱 にんにく しょうが セロリー メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 27.3 30.0 3.6	Kcal g g g	キッシュには卵 を1人1個弱使 います。
22	金	○	大豆入りひじきご飯 白身魚の香り蒸し すまし汁	鶏肉モモ 油揚げ 大豆(水煮) ホキ 白みそ 削り節 木綿豆腐 牛乳 ひじき こんぶ		精白米 上白糖 焼きふ 米ぬか油		にんじん こまつな こんにやく グリーンピース しょうが にんにく ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 30.5 15.2 3.6	Kcal g g g	白身魚はホキ という魚を使 います。
25	月	○	ハヤシライス 切干大根のサラダ	豚肉 豚骨 牛乳 クリーム		精白米 押麦 薄力粉 上白糖 中ざら糖 米ぬか油 バター ごま油 ごま(すり)		にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム グリーンピース 切干しいんご もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 21.4 23.4 2.9	Kcal g g g	切り干し大根は 食物繊維が豊 富です。
26	火	○	じゃこわかめご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 かぶとこうや豆腐のみそ汁	鶏肉 削り節 白みそ 赤みそ こうや豆腐 牛乳 焼き込みわかめの素 ちりめんじゃこ		精白米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米ぬか油		にんじん さやいんげん かぶ(葉) ホールコーン にんにく しょうが だいこん かぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 25.5 17.1 3.9	Kcal g g g	高野豆腐はカ ルシウム・鉄分 が豊富です。
27	水	○	山菜うどん お好み焼き 果物	削り節 鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 いか たまご かつお節 牛乳 こんぶ さくらえび あおりのり		うどん 薄力粉 米ぬか油		ごみ にんじん ぜんまい わらび だいこん ねぎ キャベツ しょうが ひわ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 25.9 19.4 3.5	Kcal g g g	果物はひわを 予定していま す。
28	木	○	ご飯 鯖の味噌煮 ごま和え 沢煮わん	まさば 赤みそ 削り節 豚肉 油揚げ 牛乳		精白米 上白糖 ごま(いり) ごま(すり)		にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし だいこん えのきたけ 干し椎茸 しらたき ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 27.4 17.5 5.1	Kcal g g g	さばはビタミン Dを多く含ん でいます。
29	金	○	食パン いちごジャム チリコンカン カラフルマリネ	豚ひき肉 大豆(水煮) うずら豆 牛乳		食パン じゃがいも 上白糖 米ぬか油		にんじん パセリ 赤ピーマン いちごジャム にんにく 玉葱 きゅうり 黄ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 21.1 19.6 2.3	Kcal g g g	ジャムはセルフ でぬります。

* 食材の都合により献立が変更になる場合があります。

5月の生乳産地予定は 千葉県・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。

完気になる話

骨や歯の材料になるカルシウムの多い食べものをたくさん食べても、もう一つあるビタミンがないと、カルシウムは骨や歯まで運ばれず、骨や歯にくっつくことができないのです。カルシウムを骨や歯に運んでくれるお助けマンのビタミンとは、いったい何でしょう?

名を冠した「ビタミンD」です。

ビタミンDは、カルシウムの運び屋さんで、カルシウムを骨までとどけてくれます。ビタミンDがたくさんふくまれているのは、いわしやさんま・いわし・さば・かつおなどの魚や、牛しいただけです。「ビタミンD」はからだの中でつくることができるよ!

太陽の光にあたることでビタミンDをからだの中でつくることができるんだよ。外で完気に遊ぶことも大切なね。

牛乳をのんで骨を丈夫にしよう!

あれ? 鮭やさんまがいない。

あー骨にくっつけなかった。

どこにいるの? 運び屋さん。

骨つくりを助けるビタミンはなに?

ぼくを骨のあるところまで運んでおくれ~

