



5月 献立予定表

平成 29 年 早寝・早起き・朝ごはん 給食目標：後片付けをきちんとしましょう。 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	月	○	ハヤシライス ビーンズサラダ フルーツ白玉	豚肩肉 豚骨 ロースハム 大豆(水煮) ミックスビーンズ 牛乳 クリーム	精白米 押し麦 薄力粉 上白糖 中ざら糖 白玉もち 米ぬか油 バター	にんじん にんにくしょうが 玉葱 マッシュルーム きゅうり グリーンピース キャベツ みか ん・バインアップル・もも缶詰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 Kcal 24.0 g 23.1 g 2.3 g	トマト味のカ レーライスがハ ヤシライスで す。						
2	火	○	中華おこわ もやしのナムル 青梗菜としめじスープ 1.2年生遠足	焼き豚 むきえび ベーコン かつお節 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もち米 かたくり粉 白ごま ごま油 米ぬか油	にら にんじん チンゲンサイ 干し椎茸 たけのこ もやし ホールコーン グリンピース にんにく ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 Kcal 24.4 g 18.0 g 3.0 g	1.2年生は光が 丘公園に遠足 です。						
8	月	○	ご飯 おからコロッケ・キャベツのおかかあえ 青菜と厚揚げのみそ汁 6年生移動教室	豚ひき肉 おから たまご かつお節 削り節 白みそ 赤みそ 生揚げ 牛乳 ピザチーズ	精白米 上白糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉(乾燥) 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	692 Kcal 25.0 g 21.7 g 2.8 g	おからは豆腐 を作る際にで 来る副産物で す。						
9	火	○	ぶどうパン ポークビーンズ カラフルマリネ・果物(オレンジ)	豚肩肉 ウィナー 大豆(水煮) 金時豆 牛乳	ぶどうパン じゃがいも 上白 糖 米ぬか油 バター	にんじん パセリ 赤ピーマン にんにく玉葱 セロリー きゅうり 黄ピーマン オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 24.0 g 22.8 g 2.9 g	カラフルマリネ は赤・黄色の ピーマンを使 います。						
10	水	○	えびピラフ 鶏肉のマーメイド焼き 春野菜スープ・ミニトマト	むきえび 鶏肉 ロースハム 牛乳	精白米 押し麦 バター 米ぬか油	にんじん パセリ ミニトマト 玉葱 マッシュルーム セロリ グリーンピース マーメイド キャベツ にんにくしょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 Kcal 26.1 g 18.1 g 3.3 g	マーメイドに つけ込んだ鶏 肉をオープンで 焼きます。						
11	木	○	ひじきご飯 魚の竜田揚げ 吉野汁 6年生移動教室	鶏肉 油揚げ 大豆(水煮) まさば 削り節 かまぼこ 牛乳 ひじき	精白米 上白糖 かたくり粉 薄力粉 玉葱 ぐずでん粉 米ぬか油	にんじん さやえんどう こまつな こんにやく しょうが ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 Kcal 25.5 g 24.4 g 3.3 g	生姜醤油で下 味をつけて揚 げます。						
12	金	○	ホイコーロー井 切干大根のサラダ	豚肩肉 赤みそ 牛乳	精白米 押し麦 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 白ごま ごま油	にんじん ピーマン にんにく キャベツ ねぎ 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	608 Kcal 20.9 g 19.2 g 2.5 g	春キャベツを 使ったホイコー ローです。						
15	月	○	ジャージャー麺 海藻サラダ そらまめ	豚ひき肉 大豆(水煮) 赤みそ 白みそ 牛乳 カットわかめ ちりめんじゃこ	蒸し中華めん 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 ごま オリーブ油	にんじん しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり 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	656 Kcal 29.4 g 20.3 g 3.9 g	そら豆は1年生 にさやをむいて もらいます。						
16	火	○	グリーンピースご飯 新じゃがのそぼろ煮 かき玉汁	豚ひき肉 高野豆腐 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	648 Kcal 24.6 g 16.9 g 3.2 g	グリーンピースは さやの中でお 行儀よく並ん でいます。						
17	水	○	黒砂糖コッペ ポパイキッシュ パミセリスープ・果物(美生柑)	ロースハム 大豆(水煮) たまご ベーコン 牛乳 クリーム ピザチーズ	黒砂糖 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 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 Kcal 25.5 g 24.1 g 3.1 g	美生柑は産地 によって河内晩 柑とも言いま す。						
18	木	○	麦ご飯 豆腐の五目煮 野菜炒め	鶏肉 うずら卵 むきえび 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん のぎわな(塩漬) しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ グリンピース もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 Kcal 24.2 g 19.0 g 1.4 g	豆腐の五目煮 はえびやうずら 卵の入った中 華煮です。						
19	金	○	大豆ごはん さわらのピリ辛照り焼き・ごま和え 沢煮わん	大豆(水煮) さわら 削り節 豚肉 油揚げ 牛乳	水稲穀粒(精白米) もち米 上白糖 白ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ しらたき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 Kcal 26.8 g 17.5 g 3.5 g	沢煮わんは具 材をすべてせ ん切りにしてい ます。						
22	月	○	けんちんうどん ちくわの二色揚げ	厚削り節 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 たまご 牛乳 こんぶ あおのり	うどん さといも 薄力粉 米ぬか油	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 Kcal 28.5 g 25.3 g 3.8 g	ちくわの2色揚 げはカレーと青 のりの2色で す。						
23	火	○	ピピンバ わかめスープ 果物(メロン)	豚肩肉 高野豆腐 油揚げ 削り節 牛乳 カットわかめ	精白米 おおむぎ 上白糖 米ぬか油 ごま油 白ごま	ほうれんそう にんじん しょうが にんにく 生ぜんまい こんにやく もやし ねぎ アンデスメロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 Kcal 23.9 g 20.7 g 2.5 g	アンデスメロン 1/16切りを予 定しています。						
24	水	○	チリビーンズドッグ パセリポテト かぶのポトフ	豚ひき肉 大豆(水煮) 豚肉 ウィナー 豚骨 牛乳	コッペパン じゃがいも 米ぬか油	パセリ にんじん こまつな 玉葱 にんにく セロリー 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	630 Kcal 27.5 g 22.8 g 3.4 g	かぶは旬の野 菜です。煮崩れ ないように調理 します。						
25	木	○	山菜ご飯 焼きししゃも・五目豆 具だくさんみそ汁	油揚げ 高野豆腐 大豆(水 煮) さつま揚げ 豚肉 削り節 白みそ 赤みそ 牛乳 ししゃも	精白米 もち米 上白糖 じゃがいも 米ぬか油	にんじん こまつな 生ぜんまい ふき たけのこ こんにやく 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 Kcal 27.2 g 19.1 g 3.3 g	焼きししゃもは1 年生は1尾2年 生からは2尾で す。						
26	金	○	カレーピラフ・アスパラガスのサラダ ABCマカロニスープ 抹茶ミルクプリン	ロースハム 鶏肉モモ 牛乳 粉寒天 クリーム	精白米 おおむぎ 上白糖 マカロニ・スパゲッティ 米ぬか油 バター	にんじん アスパラガス こまつな 玉葱 ホールコーン マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 Kcal 18.2 g 23.1 g 2.3 g	5月のお誕生日 デザートは抹茶 ミルクプリンで す。						
30	火	○	じゃこわかめご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 白菜のみそ汁	鶏肉 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 炊き込みわかめの葉 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 こまつな ホールコーン にんにく しょうが はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669 Kcal 23.5 g 17.8 g 3.1 g	ほどよい塩分 が人気のわか めご飯です。						
31	水	○	ご飯 魚のこがね焼き・きんぴらごぼう すまし汁	しるさけ 削り節 絹ごし豆腐 牛乳 ピザチーズ 利尻昆布	精白米 上白糖 玉葱 マヨネーズ 米ぬか油 白ごま	にんじん こまつな ごぼう こんにやく えだまめ えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 Kcal 25.1 g 18.9 g 1.6 g	鮭のマヨネー ズ・チーズ焼き です。						
				エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄mg	レチノール	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンC	食物繊維g	食塩g	
南町小学校5月平均				635	25.0	20.7	340	2.3	251	0.28	0.46	18	5.0	2.9	
学校栄養基準(中学年)				640	24.0	21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5	

*食材の都合により献立が変更になる場合があります。


*野菜の産地はホームページにて掲載しています。

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


*3月の生乳産地実績 千葉県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道です。

お弁当を持っていくときの注意点


新緑がまぶしい気持ちのいい季節になりました
5月2日は1.2年生の遠足です。
行楽などでお弁当を作る際には次の事に気を
つけましょう。



作るときは、まずせっけんで手をよく洗ってからとりかかるといい。調理器具は清潔なものを使う。キッチンもきれいに使う。



おかず類はなるべく火を通し、よく冷ましてから詰める。水気の多いものは入れない。ご飯もよく冷ましてから、ふたをする。



食べるまでの保管場所に注意。直射日光を避け、日陰で涼しい場所を選ぶ。冷蔵庫やクーラーボックスが使えるときは活用しよう。

