

# 5月のこんだて表

平成26年度練馬区立練馬東小学校



日	曜日	牛乳	こんだてめい 献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	おぎなつて ほしい食品
				赤の食品 血や肉や骨のもとになる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 身体の調子をととのえる		
1	木		カレーうどん 大学芋	牛乳 豚肉 (かつお節)	うどん でんぷん 砂糖 きつねも 水かき 米油	人参 ほうれん草 しょうが 玉ねぎ	596 20.7	豆類
2	金		八宝おこわ とびうお団子スープ くだもの	牛乳 豚肉 えび とびうお 豆腐 (鶏ガラ)	米 もち米 でんぷん ごま油 春雨	人参 小松菜 たけのこ 白菜 干し椎茸 ねぎ グリブス しょうが とうもろこし えのき 漬物 かつお	593 25.6	卵類
7	水		麦ごはん タラのマヨネーズ焼き スナップえんどう 美だくさんみそ汁	牛乳 タラ 米みそ (かつお節 昆布)	米 小麦 じゃがいも そば	人参 スナップえんどう ごぼう 白菜 ねぎ	592 27.2	緑黄色野菜類
8	木		ミルクパン ゆて野菜レモン風味 豆入りクラムチャウダー	牛乳 わかめ 生クリーム 鶏肉 あさり レンズ豆 (鶏ガラ)	シパン じゃがいも 小麦粉 米油 バター	人参 ほうれん草 かつお もやしにんにく 玉ねぎ グリブス とうもろこし レモン果汁	618 25.6	小魚類
9	金		コーンピラフ トマトスープ 野菜のごまあえ	牛乳 豚肉 ベーコン (鶏ガラ)	米 小麦 だんご じゃがいも 砂糖 バター 米油 ごま	人参 トマト ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ かつお グリブス	602 18.5	豆製品類
12	月		わかめごはん 肉じゃが 華風大根	牛乳 豚肉 わかめ (鶏節)	米 小麦 じゃがいも 砂糖 しらたき 米油 ごま油 とう油 白ごま	人参 いんげん 玉ねぎ 大根 きゅうり	610 22.1	豆製品類
13	火		ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 鮭 さつまいも 米みそ わかめ (かつお節)	米 砂糖 じゃがいも 米油	人参 いんげん たまねぎ こま つな	647 28.6	海藻類
14	水		丸パン ヘルシーハンバーグ キャベツマリネ パミセリスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン (鶏ガラ)	丸パン 小麦粉 砂糖 米油 バター	人参 トマト じゃがいも 玉ねぎ かつお にんにく りんご とうもろこし	603 28.3	魚介類
15	木		大豆入りひじきごはん ちかの南蛮漬 けんちん汁	牛乳 ひじき 大豆 ちか 豆腐 米みそ 鶏肉 油揚げ (かつお節 昆布)	米 小麦 砂糖 こんにやく でんぷん さといも 米油	人参 ねぎ ごぼう 大根	610 25.9	卵類
16	金		ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 生クリーム 豚肉 (豚コツ)	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター ざらめ	人参 トマト トマト かつお にんにく 玉ねぎ きゅうり グリブス とうもろこし	665 20.2	小魚類
19	月		高野豆腐と鶏肉の卵とじ丼 海藻サラダ	牛乳 わかめ 凍り豆腐 海藻 鶏肉 卵 (鶏節)	米 小麦 しらたき 砂糖 米油 ごま油	人参 きぬぎさ たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり	621 24.6	小魚類
20	火		胚芽食パン いちごジャム くだもの ジャボしゅうまい 小松菜のスープ	牛乳 豚肉 ベー 豆腐 (鶏ガラ)	胚芽食パン でんぷん はるさめ しゅうまいの皮 ジャム ごま油 米油	人参 小松菜 玉ねぎ しょうが グリブス 干し椎茸 ニューサー オレンジ	602 27.7	野菜類
21	水		じゃこごはん 五色煮 きゃべつの即席漬	牛乳 じゃこ わかめ 油揚げ 豚肉 (鶏節)	米 小麦 砂糖 こんにやく じゃがいも 米油	人参 いんげん えのき 干し椎茸 玉ねぎ しょうが とうもろこし かつお きゅうり	615 23.6	豆類
22	木		セサミパン 鶏肉のカレーポトフ お菓子な目玉焼き	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉 ウィンナー 大豆 鶏 ガラ	セサミパン 米油 じゃが芋 砂糖	人参 にんにく しょうが 玉ねぎ かつお キャベツ 黄芽菜	625 22.7	小魚類
23	金		きびごはん イカのチリソース 土佐あえ 青豆とれんげいのスープ	牛乳 いか 鶏肉 豆腐 (鶏ガラ)	米 きび でんぷん 砂糖 米油 ごま油	人参 かつお にんにく しょうが ねぎ 大根 きゅうり しめじ	651 26.4	小魚類
26	月		シュガートースト アイリッシュポテト ビーンズ野菜スープ	牛乳 大豆 (鶏ガラ)	食パン グレーン 米油 じゃがいも マグリン バター	人参 かつお 小松菜 玉ねぎ かつお マヨネーズ とうもろこし	601 21.9	魚介類
27	火		春ごはん 秋刀魚のしょうが煮 野菜のからしあえ 野菜のみそ汁	牛乳 さんま わかめ豆腐 油揚げ 米みそ かつお節	米 小麦 砂糖	小松菜 人参 もやし しょうが 大根 ねぎ	660 28.5	芋類
28	水		家常豆腐丼 ナムル	牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ	米 小麦 砂糖 米油 でんぷん 白ごま ごま油 とう油	人参 いんげん ほうれん草 しょうが ねぎ 干し椎茸 かつお にんにく もやし たけのこ	604 25.0	海藻類
29	木		ビビンバ わかめスープ くだもの	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 (豚骨)	米 小麦 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 白ごま	人参 ほうれん草 にんにく シロウガ ぜんまい もやし たけのこ ねぎ かつお	621 27.6	魚介類
30	金		練馬スパゲッティ ミニトマト お 茶のマドレーヌ	牛乳 のり マグロ 缶 卵	スパゲティー プレミック ス粉 砂糖 バター オリ ーブ油	ばせり トマト 大根	676 26.4	肉類

児童1人当たりの栄養摂取量 中学年(3~4年)

食材の購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 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		
今月の平均	620	24.9	19.9	355	2.6	276	0.48	0.56	40	4.9	3.0
摂取基準	640	24	25~30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

☆ご意見・ご要望・自費料理などお気軽にお寄せください。