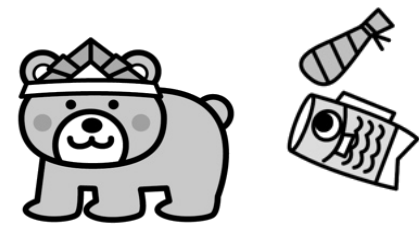


# 5月の献立表



令和3年度 練馬区立田柄小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質	おぎなつて ほしい食品
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子を整える		
6	木	○	きなこ揚げパン ポトフ 果物(清見オレンジ)	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウィナー いんげんまめ	こめあぶら さとう ショートニングパン じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きよみおれんじ	629 24.3	ぎよかいるい 魚介類
7	金	○	中華おこわ 華風野菜 えのきと卵スープ	ぎゅうにゅう やきぶた えび とうふ たまご	こめ(うるち・もち) こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ほししいたけ にんじん だけのコ コーン グリンピース だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ チンゲンサイ	587 24.3	かいそうるい 海藻類
10	月	○	麦ごはん 魚のごまみそ焼き 五目豆 のっぺい汁	ぎゅうにゅう さわら みそとりにく だいず こんぶ ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう ごま こめあぶら かたくりこ こんにゃく さといも	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ はくさい だいこん	615 28.5	くだものるい 果物類
11	火	○	麦ごはん かつおのふりかけ じゃが芋カレー煮 野菜とちくわの炒め物	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ちくわ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう こめあぶら	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ ピーマン	612 22.7	こさかなるい 小魚類
12	水	○	広東風つけ麺 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	こめあぶら ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ さつまいも さとう みずあめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ ねぎ	631 23.4	まめ まめせいひん 豆・豆製品
13	木	○	チキンライス ダンプリングスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ	こめ むぎ こめあぶら バター こむぎこ しらたまこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ コーン	654 22.1	たまごるい 卵類
14	金	○	麦ごはん プルコギ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ やきり	こめ むぎ こめあぶら さとう こめあぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん もやしにら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	562 24.1	まめ まめせいひん 豆・豆製品
17	月	○	豚肉とごぼうのごはん 焼きししゃも ちゃんこ風汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ししゃも あつあげみそ	こめ(うるち・もち) こめあぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが しめじ はくさい ねぎ	616 28.7	くだものるい 果物類
18	火	○	ごはん かつおのみそがらめ キャベツのおかか炒め かきたま汁	ぎゅうにゅう かつお みそ かつおぶし まごわかめ	こめ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	622 29.7	た やさい その他の野菜
19	水	○	ごぼう入りドライカレー じゃことわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ さとう こめあぶら	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん だいこん キャベツ グリンピース レーズン	665 24.5	いもるい 芋類
20	木	○	はちみつレモントースト チリコンカン カラフルポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	しょくパン はちみつ マーガリン こめあぶら さとう じゃがいも バター	レモン にんにく にんじん たまねぎ トマトかん アスパラガス コーン	659 25.0	ぎよかいるい 魚介類
21	金	○	きびごはん 魚の煮付け さつま芋のきんぴら かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう あかうお さつまあげ みそ こおりとうふ	こめ きび さとう かたくりこ こめあぶら さつまいも こんにゃく しろごま	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だいこん かぶ	596 25.1	きのるい きのこ類
24	月	○	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 千草和え	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげのり	こめ むぎ こめあぶら こんにゃく さとう かたくりこ こめあぶら しろごま	しょうが にんじん だけのコ ほししいたけ たまねぎ さやいんげん こまつな もやし えのきだけ	638 26.7	たまごるい 卵類
25	火	○	コメッコハヤシライス わかめサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう レーズンまめ ぶたにく とうにゅう わかめ かんてん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ かたくりこ こめあぶら しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ キャベツ きゅうり りんごジュース	693 20.3	こさかなるい 小魚類
26	水	○	たくあんごはん 魚のオニオンソース 五月汁	ぎゅうにゅう しらすばし ホキ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たくあん こまつな たまねぎ だけのコ さやえんどう	608 29.6	かいそうるい 海藻類
27	木	○	ミルクパン アスパラのクリーム煮 ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ クリーム ひじき ツナ みそ	ミルクパン こめあぶら じゃがいも パター さとう こむぎこ マカロニ こめあぶら すりごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス キャベツ コーン	633 22.6	まめ まめせいひん 豆・豆製品
28	金	○	麦ごはん あじフライ 大豆とひじきの煮物 田舎汁	ぎゅうにゅう あじ ひじき さつまあげ だいず あつあげみそ	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ パンこ こんにゃく さとう	にんじん ごぼう だいこん こまつな	660 27.6	た やさい その他の野菜
31	月	○	麦ごはん 和風塩麴ハンバーグ 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	だけのコ ねぎ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	626 25.6	りよおしよく 緑黄色野菜

\* 献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量(中学年)》

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビ タ ミ ン				食塩	食物繊維
	kcal	g (%)	g (%)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
5月分平均	630	25.3 (16.1)	19.7 (28.2)	333	2.2	96	241	0.4	0.5	27	2.5	4.7
学校給食実施基準	650	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 20%~30%	350	3	50	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5