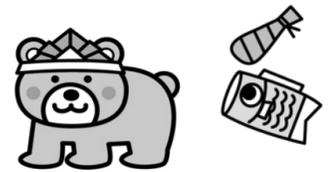


5月の献立表



令和4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		
2	月	○	きなこ揚げパン ポトフ くだもの果物(清見オレンジ)	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウイナー 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 きよみオレンジ	603 24.4	ぎょかいりい 魚介類
6	金	○	ビーンズドライカレー じゃことわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず 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 ごまあぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん グリンピース レーズン だいこん キャベツ	603 24.4	いもいり 芋類
9	月	○	ちゅうか 中華おこわ 華風野菜 わかめと豆腐のスープ	ぎゅうにゅう やきぶた えび とりにく わかめ とうふ	もちごめ こめごまあぶら さとう じゃがいも	ほししいたけ にんじん たけのこ コーン グリンピース だいこん きゅうり ねぎ こまつな	522 22.7	こぎかなるい 小魚類
10	火	○	むぎ 麦ごはん 手作りふりかけ こお 凍り豆腐の卵とじ いそかあえ	ぎゅうにゅう しらすぼし あおりのかつおぶし とりにく こおりとうふ たまご のり	こめむぎ ごま こんにやく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん はくさい こまつな	558 25.9	きのこいり きのこ類
11	水	○	ごまみそつけめん メンマ炒め とうにゅうまっちゃ 豆乳抹茶ゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく アガーこ とうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま	にんにく しょうが ねぎ 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 しなちく	524 21.3	くだものいり 果物類
12	木	○	ごはん 鮭の塩焼き やさい 野菜の生姜じょうゆあえ みそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ わかめ	こめ さとう じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	534 24.8	こぎかなるい 小魚類
13	金	○	むぎ 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 のり	こめむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	たまねぎ にんじん もやし なら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	552 24.2	まめ まめぎいひん 豆・豆製品
16	月	○	キムタクごはん や 焼きししゃも りきゅうじ 利久汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とうふ みそ	こめむぎ ごまあぶら こめあぶら こんにやく ごま	キムチ たくあん ごぼう だいこん にんじん こまつな	549 27.6	かいそういり 海藻類
17	火	○	むぎ 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ちくさ 千草あえ	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 こんにやく さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ えのきたけ こまつな もやし さやいんげん	607 26.8	ぎょかいりい 魚介類
18	水	○	ごもくちゅうかどん 五目中華丼 はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご なると とりにく いか	こめむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが えのきたけ たけのこ ほししいたけ たまねぎ キャベツ はくさい チンゲンサイ にんじん	532 23.1	こぎかなるい 小魚類
19	木	○	むぎ 麦ごはん じゃが芋のカレー煮 やさい 野菜とちくわの炒め物	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめむぎ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	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	544 19.7	まめ まめ 豆・豆製品
20	金	○	ごはん とり天 しお 塩あえ にぐい ★大分県料理★	ぎゅうにゅう とりにく	こめ ごまあぶら こむぎこ かたくりこ こめあぶら こんにやく さといも	しょうが にんにく にんじん こまつな もやし ごぼう ほししいたけ こねぎ	578 26.1	た やさい その他の野菜
23	月	○	ざっく 雑穀ごはん さば あまからに やさい 鯖の甘辛煮 野菜のしらすあえ 五月汁	ぎゅうにゅう さば しらす ぶたにく あぶらあげ みそ	こめむぎ きびあわごま こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな はくさい にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう	637 31.6	かいそういり 海藻類
24	火	○	チキンライス ダンプリングスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ アガーこ	こめむぎ こめあぶら こむぎこ しらすたまご さとう	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 りんごジュース	643 22.5	ぎょかいりい 魚介類
25	水	○	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 とうにゅう ひじき ツナ みそ	ミルクパン こめあぶら バター じゃがいも こむぎこ マカロニ ごまあぶら ごま さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン アスパラガス キャベツ	585 23.3	たまごいり 卵類
26	木	○	ごはん 鯉のみそがらめ キャベツおかか炒め かきたま汁	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ かつおぶし たまご わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	618 31.9	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜
27	金	○	むぎ 麦ごはん 生揚げのハンバーグ やさい 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ だいず ひじき みそ あぶらあげ	こめむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	れんこん だいこん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	578 25.8	きのこいり きのこ類
30	月	○	キャベツのクリームスパゲティ レンズ豆サラダ くだもの果物(美生柑)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ	スパゲティ こめあぶら バター こむぎこ こめこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース コーン もやし キャベツ みしょうかん	628 25.2	いもいり 芋類
31	火	○	むぎ 麦ごはん 魚のごまみそ焼き ごもくまめ 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	こめむぎ さとう ごま こめあぶら かたくりこ こんにやく 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	581 28.6	くだものいり 果物類

* 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				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	578	25.3 (17.5)	19.4 (30.3)	341	2.3	91	256	0.39	0.51	26	2.5	6.4