

日 曜 日		牛乳		5月献立表 平成30年度 練馬区立田柄第二小学校				おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal) (たんぱく質 (g))	家庭で 補って ほしい 食品群		
								赤の食品		緑の食品		黄色の食品					
								血やにくを作る		骨や歯を作る		体の調子をととのえる				熱や力のもとになる	
								たんぱく質		ミネラル		緑黄色野菜				淡色野菜	
1	月	○	ちちぶ 七分つきごはん	あつあ はるさめ 厚揚げと春雨の炒め煮	いた に もやしのカラフルスープ		まっちゃん 抹茶ゼリー	ぶたにく、なまあげ、 なまクリーム、 アガー	チンゲンサイ、 にんじん、ニラ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 もやし、ながねぎ、たけのこ、 しいたけ	こめ、はるさめ、さとう、 でんぶん	あぶら、 ごまあぶら	689 25.4	種実類 くだもの			
2	火	○	ちゅうか 中華ちまき		かふう 華風きゅうり	ごもく 五目スープ		ぶたにく、とうふ、なると、 とりがら	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ、 にんじん、ニラ	たけのこ、しいたけ、もやし グリーンピース、きゅうり、 たまねぎ、ながねぎ、きくらげ、	もちこめ、さとう	あぶら、 ごまあぶら、ごま	566 21.2	くだもの 藻類		
7	月	○	はつがげんまい 発芽玄米いりごはん	さばのごまみそ焼き	やさい しょうが 野菜の生姜和え	きの じる きのこ汁		さば、とうふ、みそ、 かつおぶし	ぎゅうにゅう、 こんぶ	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、もやし、 しめじ、えのきたけ、ながねぎ	こめ、はつがげんまい、 さとう、でんぶん	ごま	629 29.8	豆類 くだもの		
8	火	○	ピタパン	チリコンカーン	かいそう 海藻サラダ	バジルポテト		ぶたにく、だいず、 いんげんまめ、ひよこめ	ぎゅうにゅう、 かんてん、 わかめ	にんじん、トマト、 パセリ	きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんにく、セロリ	ピタパン、じゃがいも、 さとう	あぶら、ごま	628 28.6	くだもの きのこ類		
9	水	○	さけずし 鮭寿司	だいず ござかな 大豆と小魚の揚げ煮	あ に くずひき汁			さけ、たまご、とり、 だいず、かつおぶし	ぎゅうにゅう、 こんぶ、いわし	にんじん	しめじ、しいたけ、だいこん、 しょうが	こめ、じゃがいも、 こんにやく、でんぶん、 さとう	ごまあぶら、ごま	638 28.4	豆類 くだもの		
10	木	○	ピースごはん	豚肉のごまだれ	こんぶ につ すき昆布の煮付け	きわにわん 沢煮椀		ぶたにく、さつまあげ、 あぶらあげ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、 こんぶ	にんじん、こまつな	グリーンピース、しょうが、 たまねぎ、もやし、ごぼう、 だいこん、しいたけ	こめ、もちこめ、しらたき、 さとう	あぶら、ごま	661 31.7	豆類 くだもの		
11	金	○	キラキラピラフ		スナッペンどう	はるやさい こめこ 春野菜の米粉シチュー	くだもの	とり、ベーコン、みそ、 とりがら	ぎゅうにゅう、 なまクリーム	にんじん、ピーマン、 あかパプリカ、 アスパラガス	にんにく、たまねぎ、セロリ、 きパプリカ、スナッペンどう、 くだもの	こめ、じゃがいも、こめこ	あぶら、バター	664 22.4	きのこ類 藻類		
14	月	○	ふじ はな 藤の花ごはん	いかの生姜焼き	のぎわな いた 野沢菜炒め	じゃがいものみそ汁		いか、あぶらあげ、 かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、 こんぶ	のぎわな、にんじん、 こまつな	しょうが、もやし、たまねぎ	こめ、もちこめ、 じゃがいも	あぶら、ごま	621 29.7	くだもの きのこ類		
15	火	○	むぎごはん	とうふ やさい 豆腐と野菜のあんかけ	キャラメルじゃがポテ	わかめのスープ		ぶたにく、とうふ、とりがら、 みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 はくさい、もやし、ながねぎ	こめ、おおむぎ、 じゃがいも、でんぶん、 さとう	あぶら、バター、 ごまあぶら、ごま	662 24.1	くだもの きのこ類		
16	水	○	ごまごはん	とり、く にもの たけのこと鶏肉の煮物	キャベツとじゃこの和え物	あ もの とうふ 豆腐となめこのみそ汁		ぶたにく、とうふ、 かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ、しらす、 こんぶ	にんじん	しいたけ、たけのこ、なめこ、 たまねぎ、ながねぎ、キャベツ	こめ、さとう	あぶら、ごま、 ごまあぶら	627 27.0	豆類 くだもの		
17	木	○	きつねうどん		さっぱり漬		よもぎ団子	ぶたにく、きなこ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、 こんぶ	こまつな、にんじん、 よもぎ	だいこん、ながねぎ、はくさい	うどん、しらたまこ、 こめこ、でんぶん、さとう		754 26.7	豆類 種実類		
18	金	○	ちちぶ 七分つきごはん	こお とうふ 凍り豆腐のからあげ	やさい 野菜のゆかり和え	とうにゅう じる 豆乳入りみそ汁		こおりとうふ、あぶらあげ、 とうにゅう、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、 こんぶ	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、 だいこん、たまねぎ、もやし	こめ、はくりきこ、でんぶん	あぶら	614 20.5	種実類 きのこ類		
21	月	○	わかめごはん	あ まさご揚げ	き ぼ だいこん あ もの 切り干し大根の和え物	さつき じる 五月汁		とり、たまご、だいず、 みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、 わかめ、こんぶ、 しらす	こまつな、にんじん、 さやえんどう	たまねぎ、きりぼしだいこん、 にんにく、たけのこ	こめ、じゃがいも、さとう、 はくりきこ、でんぶん	あぶら、ごま、 ごまあぶら	664 24.7	豆類 くだもの		
22	火	○	ドライカレー		レタススープ		もらめ 空豆	ぶたにく、だいず、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、トマト	セロリ、にんにく、しょうが、 たまねぎ、マッシュルーム、 レタス、もやし、えのき、もらめ	こめ	あぶら	700 32.3	種実類 藻類		
23	水	○	ちちぶ 七分ごはん	さらら いしがき 鱈の石垣フライ	キャベツのお浸し	たま ねぎしめじのみそ汁		さわか、たまご、かつおぶし、 みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ、こんぶ	にんじん	キャベツ、たまねぎ、しめじ	こめ、パンこ、はくりきこ	あぶら、ごま	669 28.5	豆類 くだもの		
24	木	○	わふう 和風きのこスパゲッティ		ごまドレサラダ		くだもの	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、たまねぎ、しめじ、 えのき、しいたけ、キャベツ、 きゅうり、もやし、オレンジ	スパゲッティ、さとう	オリーブオイル、 あぶら、バター、 ねりごま	604 23.9	豆類 藻類		
25	金	○	おやこどん 親子丼		わかめときゅうりの酢の物	すのもの キャベツのみそ汁		ぶたにく、たまご、かまぼこ、 かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、 こんぶ、わかめ	にんじん、みつば、 こまつな	しいたけ、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、かぶ	こめ、おおむぎ、さとう		672 30.4	豆類 種実類		
28	月	○	しん 新ごぼうの炊き込みごはん		キャベツの磯香和え	とうふ じる 豆腐だんご汁		とり、く、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ	ぎゅうにゅう、 こんぶ、のり	にんじん、こまつな、 だいこんのは	ごぼう、しいたけ、だいこん、 しめじ、ながねぎ、キャベツ	こめ、しらたまこ、さとう	あぶら	606 24.9	種実類 くだもの		
29	火	○	ガーリックフランス	ボルシチ	じゃがいものサラダ		くだもの	ぶたにく、いんげんまめ、 とりがら	ぎゅうにゅう	パセリ、にんじん、 トマト	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、くだもの	パン、じゃがいも、さとう	あぶら、バター、 マーガリン	574 23.4	きのこ類 藻類		
30	水	○	むぎごはん	も 鶏 煮し鶏のパンパnジーソース	き 茎わかめのサラダ	とうふ 豆腐とニラのスープ		とり、く、とうふ、とりがら	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、ニラ	ながねぎ、しょうが、もやし、 えのき	こめ、おおむぎ、さとう、 でんぶん	ごまあぶら、ごま	637 26.1	豆類 くだもの		
31	木	○	きびごはん	かつおのトマトソースかけ	はる 春キャベツのマリネ	かぶのスープ煮		かつお、ぶたにく、とりがら	ぎゅうにゅう	トマト、パセリ、 にんじん、かぶのは	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キャベツ、きパプリカ、えのき、 かぶ	こめ、もちきび、 はくりきこ、でんぶん、 さとう	あぶら、 オリーブオイル	630 28.8	豆類 種実類		

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。

※ アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べる食材がないようお願いします。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがあります。

今月の果物は、柑橘類・メロンを予定しています。

1人1回当たり 平均栄養摂取量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン					亜鉛 mg	食塩 g
							A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg			
5月の平均	643	26.6	19.0	334	2.5	5.2	254	0.46	0.54	30	3.2	2.3	
摂取基準	640	24(18~32)	17.8~21.4	350	3.0	4.0	170	0.40	0.40	20	2.0	2.5	