

日	曜日	牛乳	5月献立表					令和元年度 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	家庭で補ってほしい食品群
			行事	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		(Kcal)					
								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		炭水化物	脂質	(g)		
7	火	○		ドライカレー	かいそう 海藻サラダ	 レタススープ		ぶたひきにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん トマトかん	セロリー にんにくしょうが たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン レタス えのきたけ	こめ さとう	こめあぶら しろごま	673	芋類				
														26.7	小魚類				
8	水	○		 ちゅうか 中華おこわ	か ふう 華風きゅうり	わかめのスープ	まっちゃ 抹茶ゼリー	とりにく あずき	ぎゅうにゅう わかめ クリーム アガー	にんじん	しょうが たけのこ ほししいたけ えだまめ きゅうり たまねぎ もやし ねぎ	こめ もちごめ さとう	こめあぶら ごまあぶら しろすりごま	626	くだもの				
														22.3	小魚類				
9	木	○		ふじ はな 藤の花ごはん	しょうがや いかの生姜焼き	やさい あ 野菜のごま和え	とんじる 豚汁		くろだいず いか ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	こめ もちごめ さとう じゃがいも こんにやく	しろごま ごまあぶら	624	きのこ類			
														28.3	藻類				
10	金	○		キムチチャーハン		もやしのナムル	ごもく 五目スープ		ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにくしょうが ほししいたけ ねぎ はくさいキムチ もやし たまねぎ きくらげ	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら しろごま	601	芋類			
														24.7	小魚類				
13	月	○		きつねうどん		さっぱり漬け	 よもぎ団子		ぶたにく あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう きざみこんぶ	こまつな にんじん よもぎ	だいこん ねぎ はくさい	うどん さとう しらたまこ こめこ かたくりこ		589	種実類			
														22.9	きのこ類				
14	火	○	2年生 空豆の さやむき	しん 新ごぼうの炊き込みごはん	きりほしだいこん たまごや 切干大根の卵焼き	 そらまめ 空豆	しん 新じゃがいもの味噌汁		とりにく あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな こねぎ	ごぼう きりほしだいこん そらまめ たまねぎ しめじ もやし キャベツ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	645	種実類			
														29.0	藻類				
15	水	○		しちぶ 七分つきごはん	あつあ はるさめ ちゅうか 厚揚げと春雨の中華いため	もやしのカラフルスープ			ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにくたまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ	こめ はるさめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	604	くだもの			
				★長野県の郷土料理										22.7	小魚類				
16	木	○	食育の日 (19日)	のざわな ★野沢菜ごはん	さんぞく や ★山賊焼き	からしあえ	おおびら ★大平		とりにく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	のざわな にんじん さやえんどう	にんにくしょうが きゅうり もやし かぶ ごぼう ほししいたけ	こめ かたくりこ さとう したらき じゃがいも	こめあぶら しろごま あぶら	632	豆類			
														26.7	藻類				
17	金	○	1年生 遠足	まる 丸パン	とりにく 鶏肉とときのこのクリーム煮	ツナサラダ	くだもの		とりにく ツナかん	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ しめじ きゅうり マッシュルーム えのきたけ はくさい グリーンピース コーン キャベツ くだもの	まるパン じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	583	豆類			
														22.7	種実類				
21	火	○	2年生 遠足	むぎ 麦ごはん	や 焼きししゃも	じゃがいもの香草焼き	くず ひき汁		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな	かぶ ほししいたけ ねぎ しょうが	こめ おおむぎ じゃがいも かたくりこ	こめあぶら	623	種実類			
														27.1	藻類				
22	水	○		みそラーメン	たまご うずらの卵煮	くき 茎わかめのサラダ			みそ ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにくしょうが ねぎ もやし たまねぎ はくさい コーン キャベツ	ちゅうかめん さとう	こめあぶら ラード ごまあぶら	627	芋類			
														25.6	きのこ類				
23	木	○		とりにく たまご 鶏肉と卵のそぼろ丼	きのこ汁		くだもの		とりひきにく だいず たまご とうふ あぶらあげ	のり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが しめじ えのきたけ だいこん ほししいたけ ねぎ くだもの	こめ おおむぎ さとう かたくりこ		613	種実類			
														25.5	小魚類				
24	金	○		キラキラピラフ	マカロニグラタン	トマトスープ			とりにく ベーコン ウインナー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン あかピーマン トマトかん	にんにくたまねぎ きピーマン しめじ セロリー	こめ こむぎこ マカロニ パンこ じゃがいも	こめあぶら バター オリーブゆ	687	種実類			
														22.1	藻類				
27	月	○	6年生 移動教室	ごまごはん	 たけのこ とりにく にもの 筍と鶏肉の煮物	さっぱりレモン和え	とうにゅう みそ 豆乳いり味噌汁		とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまつな	ほししいたけ たけのこ キャベツ だいこん たまねぎ レモン もやし	こめ さとう じゃがいも	くろごま こめあぶら	613	藻類			
														23.2	小魚類				
28	火	○		ごはん	とうふ やさい 豆腐と野菜のあんかけ	パンサンスー	くだもの		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	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 きゅうり くだもの	こめ おおむぎ かたくりこ はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	598	きのこ類			
														22.0	小魚類				
29	水	○		きびごはん	 かつおのトマトソース	キャベツとじゃこの和え物	みそ 味噌汁		かつお みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	トマトかん にんじん かぶ(は)	しょうが にんにくたまねぎ キャベツ しめじ	こめ きび かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら オリーブゆ ごまあぶら	611	種実類			
				★世界の料理 (アメリカ)										29.3	くだもの				
30	木	○		★ピタパン	★チリコンカン	キャベツのマリネ	ポテトスープ		ぶたひきにく だいず いんげんまめ ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ こまつな さやいんげん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ	ピタパン さとう じゃがいも	こめあぶら	609	きのこ類			
														27.2	藻類				
31	金	○		ピースごはん	ぶたにく 豚肉のごまだれ	やさい しょうが 野菜の生姜和え	さわに わん 沢煮碗		ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	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 えのきたけ ほししいたけ ねぎ	こめ もちごめ さとう したらき	こめあぶら しろすりごま	665	くだもの			
														22.0	小魚類				

※ 『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。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	624	16.0	27.4	2.4	344	98	2.3	311	0.39	0.52	29	5.2
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上