

日	曜日	牛乳	5月献立表				令和3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)	家庭で補ってほしい食品群 (たんぱく質%)
			行事食育	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品				
								血やにくを作るたんぱく質	骨や歯を作るミネラル	体の調子をとどえる緑黄色野菜	体の調子をとどえる淡色野菜	糖や脂肪となる炭水化物	糖や脂肪となる脂質			
6	木		端午の節句・茶摘みの献立	ちゅうか中華おこわ	華風きゅうり	わかめスープ	抹茶ゼリー あずき 小豆ソース	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	こめ もちこめ さとう	ごまあぶら	622	芋類	
7	金			しちが七分つきごはん	さくらささいきょうや鱈の西京焼き	じゃがいものきんぴら煮	すまし汁	さわら みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまつな	しょうが だいこん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら こめあぶら	679	きのこ類	
10	月			ミートソースパグетティ		コールスローサラダ		ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトビュール パセリ	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり ジューシーフルーツ	スパゲティ さとう	オリーブゆ こめあぶら	640	芋類	
11	火			たけのこ 藤の花ごはん	いかにしょうがや生姜焼き	のさわな野沢菜いため	じゃがいもの味噌汁	くろだいたけい かとうふ みそ	ぎゅうにゅう	のさわな にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん ねぎ	こめ もちこめ じゃがいも	こめあぶら	581	種実類	
12	水		そら豆の さやむき (2年生)	むぎ麦ごはん	とうふエビチリ豆腐	ゆで空豆	ごもく五目スープ	えび ぶたひきにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	こねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きくらげ そらまめ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	646	藻類	
13	木			ごはん	ぶたにく豚肉のごまだれ炒め	いた野菜の生姜和え	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 ほうれんそう	しょうが たまねぎ もやし ごぼう だいこん えのきたけ ほししいたけ	こめ さとう しらす	こめあぶら しらすごま	639	小魚類	
14	金			ポークカレー		レモンサラダ		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり レモン	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎ さとう	こめあぶら バター	624	種実類	
17	月		★世界の料理(スペイン) ★パエリア風ごはん	オムレツ	ビーンズサラダ	やさい野菜スープ		えび いかに たまご とりにく だいず ひよこまめ ウィナー	ぎゅうにゅう クリーム チーズ	にんじん ビーマン あかビーマン ほうれんそう	セロリー にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	676	藻類	
18	火		むぎ麦ごはん	コーンチー油淋鶏	パンサンスー	かぶのスープ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ(は)	しょうが ねぎ にんにく きゅうり たまねぎ もやし かぶ	こめ おおむぎ かたくりこ しょうしんこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら こめあぶら	662	種実類	
19	水		食育の日 ★東京部の郷土料理	★深川飯	キャベツのもみ漬	★メダイのつみれ汁	くだもの果物(すいか)	あさり あぶらあげ みそ メダイ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ きゅうり しょうが だいこん しめじ すいか	こめ さとう かたくりこ	こめあぶら	611	種実類	
20	木			ツナポテトサンド	ポークシチュー	コーンサラダ		まぐろかん ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマトビュール さいいんげん トマトかん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しめじ	コッパン じゃがいも ざらめ こむぎ	マヨネーズ(エッグ フリー) バター こめあぶら	636	豆類	
21	金		3年生遠足	ほうがけんまい 発芽玄米ごはん	にく肉じゃが	パリパリ和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ	こめ げんまい さとう ぎょうざのかわ じゃがいも こんにゃく	アーモンド しろうこま あぶら こめあぶら	660	豆類	
24	月		かみかみ献立	みそラーメン	だいがかいも 大字芋	くまきまわかめのサラダ		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ キャベツ コーン しなちく もやし きゅうり	ちゅうかめん さとう さつまいも みずあめ	こめあぶら ラード ごまあぶら あぶら くろごま	705	小魚類	
25	火			とりにく しん 鶏肉と新ごぼうのまぜごはん	ゆかり和え	とうにゅう みそしる 豆乳いり味噌汁		とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう	ぎざみこんが ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ きゅうり しめじ	こめ もちこめ さとう じゃがいも	こめあぶら	580	種実類	
26	水			ケチャップライス ホワイトソースがけ	ビーンズスープ		くだもの果物(メロン)	とりにく とうにゅう ウィナー だいず ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ えだまめ コーン メロン	こめ こめ こむぎ じゃがいも	バター こめあぶら	692	種実類	
27	木			きびごはん	いしがき あじの石垣フライ	キャベツのおひたし	あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ		こめ きび こむぎ ぱんこ じゃがいも	マヨネーズ(エッグ フリー) しろうこま あぶら	677	きのこ類	
28	金			キムチチャーハン	はりはり漬	ちゅうかたまご中華卵スープ		ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう きざみこんが	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キムチ ねぎ きりほし だいこん ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	639	豆類	
31	月		むぎ麦ごはん	や焼ししやも	いそか磯香あえ	く異たくさん味噌汁		あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こもちしやも のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん えのきたけ	こめ おおむぎ じゃがいも	こめあぶら	618	種実類	
														17.9	くだもの	

※ 『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、ご家庭でご参考にしてください。

※ 毎月19日は『食育の日』です。

※ 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ございます。



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	644	15.8	26.5	2.2	340	105	2.6	314	0.44	0.52	32	4.9
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	25	4.5以上