

日曜日	牛乳	5月献立表				令和4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
		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	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる				
						緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物		脂質					
2月			コメッコハヤシライス	春雨サラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム きゅうり	こめ ざらめ こめこ はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	534	豆製品類		
6金		端午の節句 献立	豚ごぼろおこわ	高野豆腐の唐揚げ	えのきたけのすまし汁	栞もち風白玉団子	ぶたひきにく みそ こやどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	こめもちめ さとう じょうしんこ かたくり しらたまだんご あん くらさとう	こめあぶら あぶら	721	種実類	
9月			フレンチトースト	ポークビーンズ	ほうれん草とベーコンのソテー		たまご ぶたにく だいず ひよこめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ ほうれん草	にんにくたまねぎ マッシュルーム	しょくパン さとう こめこ	こめあぶら バター	632	きのこ類	
10火			しゃきしゃきそぼろ丼	けんちん汁	茹で空豆		ぎゅうひきにく ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きりほだいこん ごぼう だいこん ねぎ そらまめ	こめ おおむぎ さとう ざいも ごんにやく	こめあぶら ごまあぶら	606	きのこ類	
11水			発芽玄米ご飯	とりつくね 照り焼きソース	からし和え	豆腐とわかめのみそ汁	とりひきにく だいず どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん たけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ ねぎ	こめ げんまい かたくり こめさとう	こめあぶら	561	種実類	
12木			豚肉のコーチジャン丼	春雨スープ	果物(なつみ)		ぶたにく みそ こやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	にんにくしょうが もやし たけのこ きくらげ はくさい ねぎ なつみ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	こめあぶら	518	きのこ類	
13金			きびご飯	ししゃものカレー揚げ	じゃがいものそぼろあんかけ		ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう こもやししゃも	にんじん	しょうが えだまめ	こめ きび かたくり こむぎこ じゃがいも さとう	こめあぶら あぶら	567	きのこ類	
16月			スパイシーピラフ	てりやきチキン	豆乳コーンスープ		とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン パセリ	たまねぎ にんにくしょうが コーン	こめ おおむぎ さとう ざらめ かたくりこめこ	こめあぶら	618	果物	
17火			衣笠丼	酢の物	豚汁		あぶらあげ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり かぶ だいこん ねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	こめあぶら	571	きのこ類	
18水			こぎつねご飯	菁のりポテト	みそけんちん汁		とりひきにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	グリーンピース ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも ごんにやく	こめあぶら あぶら	570	種実類	
19木			ジャージャー麺	ちーたんたん			ぶたひきにく だいず どうふ あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくしょうが たけのこ ねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり はくさい えのきたけ	ちゅうかめん さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	579	果物	
20金			わかめご飯	いかのレモン風味焼き	かぼちゃと豆のチップス	さつま汁	いか だいず みそ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	レモン たまねぎ ねぎ	こめ さとう かたくり こむぎこ さつまいも	あぶら	568	種実類	
23月			ご飯	鯖の西京焼き	パリパリサラダ	のっぺい汁	さわら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ コーン しょうが だいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ ぎょうさのかわ さとう ざいも かたくりこ	こめあぶら あぶら しるごま	584	果物	
24火			胚芽パン	タブック・キョフテ	豆腐のメネメン風		どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん ビーマン	にんにく セロリー たまねぎ	はいがパン じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら あぶら	580	海藻類	
25水			キムチチャーハン	五目さっぱりスープ	夕焼けゼリー		ぶたにく とりにく どうふ	ぎゅうにゅう アガー	にんじん こまつな	にんにくしょうが たまねぎ キムチ ねぎ たけのこ はくさい オレンジジュース	こめ かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら	556	きのこ類	
26木			麦ごはん	豆腐とツナの揚げ餃子	肉団子スープ		まぐろかん どうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いら	キャベツ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	こめ げんまい ぎょうさのかわ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	570	海藻類	
27金			練馬ご飯	小松菜入り卵焼き	豆乳入りみそ汁		とりにく あぶらあげ とりひきにく たまご どうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ しめじ	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	591	果物	
30月			雑穀ご飯	鶏の唐揚げ	ごま和え	具だくさんみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし だいこん	こめ おおむぎ きび くらまいかかたくりこ じゃがいも	あぶら しるすりごま	612	きのこ類	
31火			麦ごはん	鰯のしょうが焼き	ごぼうのきんぴら	米粉すいとん	あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ おおむぎ さとう ごんにやく こめこ かたくりこ	こめあぶら	556	豆製品類	

※ 『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。
 ※ 4月の献立で炭水化物欄の記載間違いがございました。
 正しくは22日ミルクパン さとう じゃがいも こめこ 28日こめ おおむぎ はるさめ さとう かたくりこです。

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	584	16.4	29.7	2.2	321	92	2.2	288	0.36	0.50	23	5.6

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

