

5月のこんだて表



平成 30 年

練馬区立高松小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	
1	火	ごはん 肉野菜みそいために 白玉だんご汁	○	豚肉 板なしかまぼこ 米みそ(赤色辛みそ) 鶏肉 なたと牛乳	精白米 上白糖 なたくり粉 白玉団子 ひまわり油	青ピーマンにんじんごまつなしょうが 玉葱 たけのこねぎにんにくセロリーはくさい	エネルギー たんぱく質	681 27.1 17.4 g g	
2	水	(たんごのせつ&はちじゅうはちやこんだて) ちゅうかおこわ とん汁 まっちゃとうにゅうプリン	○	焼き豚 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 豆乳 牛乳 生クリーム	精白米 もち米 こんにやくじゃがいも 上白糖 ひまわり油 ごま油	にんじん たけのこ 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質	661 24.0 19.4 g g	
3	木	けんぽうきねん日							
4	金	みどりの日							
7	月	ビーンズカレーピラフ チーズポテト ペイザンスープ	○	鶏肉 大豆(乾) ベーコン 牛乳 チーズ	精白米 じゃがいも 有塩バター ひまわり油	にんじん かぶ かぶの葉 玉葱 とうもろこし グリンピース セロリー にんにく かぶ	エネルギー たんぱく質	673 22.6 19.9 g g	
8	火	むぎごはん なまあげの野菜あんかけ ひじきのにももの ゆでそらまめ	○	豚肉 生揚げ さつま揚げ 牛乳 ひじき	おむぎ 精白米 突きこんにやく 上白糖 なたくり粉 ひまわり油	にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 はくさい ねぎ そらまめ	エネルギー たんぱく質	671 29.4 19.9 g g	
9	水	ミルクパン とり肉とポテトのけちやっぴに コンソメスープ	○	鶏肉 牛乳	なたくり粉 じゃがいも 上白糖 揚げ油 ひまわり油	にんじん ごまつなしょうが セロリー にんにく 玉葱 とうもろこし	エネルギー たんぱく質	685 23.5 26.8 g g	
10	木	ごまごはん ムーシーロー はるさめスープ	○	たまご 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 緑豆はるさめ なたくり粉 白いりごま ひまわり油 ごま油	ごまつな にんじん たけのこ きくらげ しょうが キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質	636 23.3 22.2 g g	
11	金	さんさいごはん さけのお焼き のっぺい汁	○	油揚げ 塩ざけ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 さといも こんにやく なたくり粉 ひまわり油	にんじん 干し椎茸 たけのこ わらび ぜんまい だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質	625 28.4 17.3 g g	
14	月	パンキンパン チーズハンバーグ オニオンスープ くだもの	○	豚ひき肉 鶏ひき肉 たまご 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 プロセスチーズ	パンキンパン(パン粉(生)) 上白糖 じゃがいも ひまわり油	にんじん ごまつな 玉葱 セロリー にんにく とうもろこし きよみ	エネルギー たんぱく質	628 30.2 23.5 g g	
15	火	きびごはん まめ入りナムル 肉じゃが	○	青豆(乾) 豚肉 牛乳	精白米 きびじゃがいも 突きこんにやく 上白糖 ごま油 ごまひまわり油	にんじん ほうれんそう フラックマベもやし しょうが 玉葱 グリンピース	エネルギー たんぱく質	621 21 15.2 g g	
16	水	スパゲッティミートソース ハニードレッシングサラダ	○	豚ひき肉 バルメザンチーズ 牛乳	スパゲッティ 上白糖 はちみつ オリーブ油 ひまわり油	にんじん にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質	605 24.7 22.4 g g	
17	木	マーボーどんぶり ちゅうかドレッシングサラダ	○	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳	なたくり粉 精白米 おむぎ 上白糖 ひまわり油 白いりごま ごま油	にんじん にら しょうが たけのこ ねぎ 玉葱 干し椎茸 セロリー にんにく フラックマベもやし キャベツ とうもろこし	エネルギー たんぱく質	665 25.1 21.9 g g	
18	金	ごはん かつおのあまから 野菜たけのこのおかかあえ すまし汁	○	かつお かつお加工品(削り節) 木綿豆腐 なたと牛乳	精白米 なたくり粉 上白糖 揚げ油	ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ たけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質	599 27.5 14.9 g g	
21	月	ごはん とりからあげのおろしかけ あしたばのみそ汁	○	鶏肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳	精白米 なたくり粉 三温糖 じゃがいも 揚げ油 白いりごま	にんじん あしたば だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質	683 25.9 22.5 g g	
22	火	ごはん ジャンボシューマイ ごもく野菜スープ	○	豚ひき肉 豚肉 木綿豆腐 ポンレスハム いか 牛乳	精白米 しゅうまいの皮 なたくり粉 ごま油 ひまわり油	にら にんじん 玉葱 しょうが グリンピース にんにく キャベツ フラックマベもやし ねぎ セロリー	エネルギー たんぱく質	662 28.3 20.4 g g	
23	水	ごはん さわらのゆであん焼き 切り干し大根のごまあえ みそ汁	○	さわら 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳 乾燥わかめ	精白米 上白糖 じゃがいも 白すりごま	にんじん ゆず(果汁) キャベツ 切り干しだいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質	634 28.7 16.1 g g	
24	木	コッペパン クリームシチュー アスパラサラダ	○	ベーコン 鶏肉 牛乳 調理用牛乳 生クリーム バルメザンチーズ	コッペパン じゃがいも 薄力粉 上白糖 有塩バター 白いりごま ひまわり油 ごま油	にんじん アスパラガス にんにく セロリー フラックマベもやし キャベツ 玉葱	エネルギー たんぱく質	631 22.8 29.3 g g	
25	金	ゆかりごはん 魚のさいきょう焼き めかたま汁	○	シルバー 米みそ(淡色辛みそ) たまご 牛乳 めかぶわかめ	精白米 なたくり粉	にんじん あさつき ごまつな たけのこ 干し椎茸 フラックマベもやし	エネルギー たんぱく質	584 26.7 14.8 g g	
28	月	あおまめごはん ぶた肉のジンギスカン焼き 野菜のじゃこあえ	○	青豆(乾) 豚肉 牛乳 しらす干し	精白米 三温糖 なたくり粉 ひまわり油 白いりごま	青ピーマンにんじんごまつな にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ 玉葱 セロリー ぶどうストレードジュース	エネルギー たんぱく質	607 24.6 15.6 g g	
29	火	ごはん さばのみそに とうふのスープ くだもの	○	まさば 米みそ(赤色辛みそ) 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖	にんじん ごまつなしょうが セロリー 干し椎茸 はくさい ねぎ なつみかん	エネルギー たんぱく質	671 28.9 18.2 g g	
30	水	ジャージャーめん わかめとねぎのスープ ぶどうゼリー	○	米みそ(赤色辛みそ) 豆みそ 豚ひき肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳 花ごいく 寒天	蒸し中華めん 上白糖 なたくり粉 ごま油 ひまわり油 白すりごま 白いりごま	にんじん きゅうり フラックマベもやし にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ 玉葱 セロリー ぶどうストレードジュース	エネルギー たんぱく質	621 26.6 19.9 g g	
31	木	オムチキンライス きゅうりのしおもみ チンゲンサイのスープ	○	鶏肉 たまご ベーコン 木綿豆腐 牛乳	精白米 上白糖 なたくり粉 ひまわり油 有塩バター	にんじん チンゲンサイ 玉葱 グリンピース きゅうり しょうが セロリー にんにく 干し椎茸	エネルギー たんぱく質	609 21.9 21.6 g g	

※食材料購入の都合により、こんだてを変更する場合があります。

栄養摂取量	エネルギー		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミン				食塩
	kcal	g						A IJRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
5月平均	640	25.8	28	320	2.0	3.7	245	0.45	0.54	25	3.1	2.6
摂取基準	640	24(18~32)	25~30	350	3.0	5.0	170	0.40	0.40	20	2.0	2.5

食器は大切に使いましょう

学校給食で使用する食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に使うとヒビが入ったり、欠けたりしてクガをすることがあるので大切に使いましょう。



— こんげつのもくひょう —

- きれいなエプロンを身につけよう
- ぎょうじよくについて知ろう