



# 5月のこんだて表



平成 31 年度

練馬区立高松小学校

実施日	こんだて名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
7 火	こんぶごはん 野菜のレモンじょうゆ和え とん汁	○	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	こめ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう	にんじん ごぼう キャベツ こまつな レモン だいこん ねぎ	579	14.9	24.1
8 水	あげパン ワタンスープ くだもの	○	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	ねじり食パン あぶら さとう こめあぶら ウエーブワタン ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん はくさい いねぎ もやし こまつな くだもの (きよみ)	597	15.1	41.2
9 木	さんさいごはん さばの文化ほし のっぺい汁	○	あぶらあげ ぎゅうにゅう さば とり にく とうふ	こめ こめあぶら さとう さといも こんにやく かたくりこ	にんじん ほししいたけ たけのこ わらび ぜんまい だいこん ごぼう ねぎ	684	15.5	34.3
10 金	(1年生:そらまめのさやむき体験) オムチキンライス ゆでそらまめ ハイザンヌスープ	○	とりにく たまご ぎゅうにゅう ベー コン	こめ こめあぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ そらまめ セロリー にんにく かぶ (ね) かぶ (は)	641	14.9	30.2
13 月	青豆ごはん ぶた肉のジンギスカン焼き めかたま汁	○	だいた ぎゅうにゅう ぶたにく わか め たまご	こめ こめあぶら さとう しろごま かたくりこ	にんにく りんご ねぎ ピーマン た まねぎ にんじん もやし たけのこ ほししいたけ あさつき こまつな	630	16.6	23.7
14 火	ごはん とりからあげのおろしかけ 野菜ののりあえ とうふとじゃがいものみそ汁	○	ぎゅうにゅう とり にく のり とうふ わかめ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	だいこん ねぎ こまつな ブラック マツモやし にんじん	681	14.9	26.6
15 水	コッペパン クリームシチュー アスパラサラダ	○	ぎゅうにゅう ベーコン とり にく なまクリーム チーズ	コッペパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロ リー もやし キャベツ アスパラガス	630	14.4	41.6
16 木	ごまごはん ムーシーロー ちゅうかスープ	○	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とり にく とうふ	こめ しろごま こめあぶら かたくり こ さとう ごまあぶら	ねぎ たけのこ にんじん きくらげ こまつな セロリー はくさい しょう が	617	15.4	32.5
17 金	スパゲッティベスカトーレ イタリアンドレッシングサラダ くだもの	○	えびいか ベーコン チーズ ぎゅう にゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	しょうが にんにく セロリー たまねぎ に んじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン くだもの (み しょうかん)	607	16.3	31.3
20 月	むぎごはん なまあげの野菜あん ひじきのもの	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひ じき さつまあげ	おむぎ こめ こめあぶら こんにやく く さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほし しいたけ はくさい ねぎ	629	16.0	27.0
21 火	はいがパン チーズハンバーグ オニオンスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたひき にく とり ひ きに にく たまご チーズ とり にく	はいがパン パンこ さとう こめあぶ ら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー にんに く コーン こまつな	627	19.1	34.6
22 水	きびごはん 肉じゃが あおなとじゃこのために	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん じゃこ	こめ きび こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ	602	14.0	19.3
23 木	ごはん 魚のさいきょう焼き 切りほし大根のごまあえ とうふのスープ	○	ぎゅうにゅう めばる みそ とり にく とうふ	こめ しろすりごま さとう	キャベツ きりほしだいこん にんじ ん ほししいたけ はくさい ねぎ こ まつな	579	18.2	19.6
24 金	ぶたひきたかなチャーハン しおナムル ユミータン	○	ぶたひき にく だいた ぎゅうにゅう とりひき にく たまご	こめ こめあぶら こんにやく こまつな あぶら かたくりこ	たかなづけ にんじん こまつな もやし たまねぎ コーン ねぎ しょうが	585	14.8	24.5
27 月	ゆかりごはん さけのしょうゆマヨネーズ焼き あしたばのみそ汁	○	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	こめ マヨネーズ じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ ピーマ ン にんじん ねぎ あしたば	603	18.0	23.6
28 火	ジャージャーめん わかめスープ ぶどうゼリー	○	みそ まめみそ ぶたひき にく ぎゅう にゅう ぶた にく とうふ わかめ か まんてん	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶ ら さとう かたくりこ しろすりごま しろごま	きゅうり もやし にんにく しょうが に んじん たけのこ ほししいたけ ねぎ た まねぎ セロリー ぶどうジュース	639	17.5	27.7
29 水	ビーンズカレーピラフ わかさポテト ごもく野菜スープ	○	とりにく だいた ぎゅうにゅう あお のり ぶた にく とうふ ハム	こめ バター こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン にんにく キャベツ もやし ねぎ たら セロ リー	611	14.3	25.5
30 木	ごはん かつおのあまから 野菜たけのこのおかか和え すまし汁	○	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし と うふ なた	こめ あぶら かたくりこ さとう	しょうが キャベツ にんじん たけの こ ほうれんそう ねぎ	612	18.0	21.9
31 金	ハヤシライス ひよこ豆のサラダ	○	ぶた にく ぎゅうにゅう ひよこまめ	こめ おむぎ こむぎこ バター こ めあぶら ざらめ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリン ピース にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ コーン きゅうり	696	12.6	28.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	A /μRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g
平均値	624	15.8	28.4	2.4	323	83.0	2.2	239	0.40	0.52	28	4.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 25~30%	2未満	350	50.0	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

## ～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。乱暴につかうとヒビが入ったり、かけたりしてケガをすることがあります。特に、片づけの際はていねいに扱しましょう。



## — 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
- 行事食について知ろう