

5月のこんだて表

平成27年4月30日
練馬区立春日小学校
栄養士 加藤 史帆

日	曜日	牛乳	こんだてめい 献立名	だし	おもな食品とはたらき			えいようか 栄養価
					あか 赤 (血や肉、骨や歯をつくる)	き 黄 (力のもとになる)	みどり 緑 (体の調子をととのえる)	
1	金		むぎ 麦ごはん ふくさたまご キャベツの昆布和え 豆腐の味噌汁		鶏ひき肉 卵 木綿豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳 ひじき 塩昆布	精白米 おおむぎ 上白糖 サラダ油 ごま油	にんじん 玉葱 干し椎茸 きゅうり グリーンピース(冷凍) キャベツ ねぎ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.1 g
4	月		みどりの日					
5	火		こどもの日					
6	水		振りかえきゅうじつ 振替休日					
7	木		はっぼう 八宝おこわ 中華風コーンスープ ★ こどもの日デザート★		焼き豚 むきえび (冷凍) ベーコン 豚小間 卵 牛乳 粉寒天 調理用牛乳	精白米 もち米 じゃがいも かたくり粉 上白糖 ごま油 サラダ油	にんじん こまつな たけのこ(水煮) 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) 玉葱 しょうが とうもろこし缶詰	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g
8	金		ぶた 豚キムチ丼 塩きゅうり たけのこスープ		豚小間 鶏小間肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 はるさめ(乾) サラダ油 ごま油	にんじん こまつな にんにく もやし ねぎ 玉葱 はくさい(キムチ漬) きゅうり たけのこ 干し椎茸	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.9 g
11	月		ガーリックフランス スナップえんどう ホワイトシチュー くだもの		鶏肉モモ(皮付き) ベーコン 牛乳 粉チーズ 調理用牛乳 クリーム(植物性脂肪)	ソフトフランス じゃがいも 薄力粉 マーガリン サラダ油 有塩バター	にんじん にんにく スナップえんどう 玉葱 マッシュルーム(缶詰) ジュシーフルーツ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 1.6 g
12	火		ごはん 味噌カツ・キャベツ添え 沢煮焼		豚ロース 卵 米みそ 鶏肉モモ 木綿豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ 小麦 パン粉 三温糖 揚げ油 ごま ごま油	にんじん こまつな にんにく キャベツ だいこん 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.6 g
13	水		テンジャオロース丼 春雨スープ		豚モモ 鶏小間肉 牛乳	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 普通はるさめ サラダ油 ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲンツアイ しょうが たけのこ(水煮) 玉葱 もやし	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.8 g
14	木		ごはん 魚の塩焼き 切り干しの含め煮 豚汁		さけ さつま揚げ 豚小間 木綿豆腐 米みそ 牛乳	精白米 三温糖 こんにやく じゃがいも サラダ油	にんじん 切干しだいこん 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 15 g 食塩相当量 2.8 g
15	金		ドライカレー マセドアンサラダ		豚ひき肉 大豆 牛乳	精白米 おおむぎ 薄力粉 上白糖 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 セロリー きゅうり マッシュルーム(缶詰) 干しぶどう	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g
18	月		むぎ 麦ごはん 肉豆腐 野菜のお浸し くだもの		豚小間 焼き豆腐 かつお節 牛乳	精白米 おおむぎ 突きこんにやく 上白糖 サラダ油	さやいんげん こまつな 玉葱 キャベツ もやし 清見オレンジ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g
19	火		ビスキュイパン ミネストローネ 野菜のマリネ		卵 ウィンナー ベーコン 大豆 牛乳	丸パン 上白糖 薄力粉 じゃがいも マカロニ 三温糖 有塩バター アーモンド(乾) サラダ油	にんじん にんにく セロリー 玉葱 キャベツ 黄ピーマン	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.1 g
20	水		コーンピラフ ブロッコリー キャベツとベーコンのスープ		鶏小間肉 ベーコン 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも サラダ油 有塩バター	ブロッコリー にんじん 玉葱 キャベツ マッシュルーム(缶詰) グリーンピース(冷凍) とうもろこし缶詰	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 5.9 g
21	木		うめちりごはん ジャンボしゅうまい 白菜スープ		豚ひき肉 豚小間 木綿豆腐 牛乳	精白米 おおむぎ かたくり粉 しゅうまいの皮 ごま油 サラダ油	こまつな にんじん 玉葱 しょうが 干し椎茸 グリーンピース(冷凍) はくさい	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g
22	金		ごはん ししゃもの南蛮漬 磯の香和え じゃがいもの味噌汁		さば削り節 米みそ 牛乳 ししゃも もみのり	精白米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも 揚げ油	とうがらし(乾) こまつな にんじん ねぎ もやし 玉葱	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.6 g
25	月		キャラットライス・クリームソースがけ オニオンドレッシングサラダ		鶏小間肉 むきえび (冷凍) 牛乳 調理用牛乳 クリーム(植物性脂肪)	精白米 おおむぎ 薄力粉 上白糖 有塩バター サラダ油	にんじん 玉葱 マッシュルーム(缶詰) きゅうり キャベツ とうもろこし缶詰	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.8 g
26	火		ごはん 魚のごまだれ 野菜のゆかり和え むらくも汁		ぶり 鶏小間肉 卵 木綿豆腐 牛乳	精白米 三温糖 かたくり粉 ごま	にんじん こまつな もやし きゅうり 玉葱 干し椎茸	エネルギー 632 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g
27	水		むぎ 麦ごはん 新じゃがのそぼろ煮 おかか和え		鶏ひき肉 大豆 かつお節 牛乳	精白米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 かたくり粉 サラダ油	にんじん しょうが グリーンピース(冷凍) キャベツ もやし きゅうり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.1 g
28	木		まーぼー豆腐丼 華風大根 わかめスープ		豚ひき肉 大豆 米みそ 木綿豆腐 鶏小間肉 牛乳 乾燥わかめ	精白米 おおむぎ 上白糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油 ごま	にんじん たら しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 だいこん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.5 g
29	金		うんどうかい 運動会応援献立		豚小間 むきえび (冷凍) いか 牛乳	蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 サラダ油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 はくさい みかん缶詰	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.4 g
30	土		うんどうかい 運動会					

●食材料の都合により、献立を変更することがあります。



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

1人1回当たりの平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)	マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)
月平均	604	24	19	331	2	257	0.4	0.5	33	2.8	4	83	3
学校給食 摂取基準	640	24 (18~32)	18~21 (25%~30%)	350 (目標値380)	3	170 (140~420)	0.4	0.4	20	2.5未満	5	80	2