








5月の献立表



平成26年度

練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜日	献立名	使用している食品とおもな働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える		
1	木	牛乳 ごはん さけのしおやき かわりにびたし とんじる 	牛乳・鮭・豚肉・みそ	米・じゃがいも・三温糖・油	人参・小松菜・ごぼう・大根・ねぎ 玉葱・干し椎茸・キャベツ	614	31.5
2	金	牛乳 しっぽくうどん ごまあえ まっチャババロア ★はちじゅうはちやこんだて★ 	牛乳・豚肉・油揚げ・昆布・粉寒天 生クリーム	うどん・三温糖・上白糖・白すりごま	人参・小松菜・干し椎茸・大根 白菜・ねぎ・玉葱・キャベツ	603	24.0
7	水	牛乳 フレンチトースト じゃがカレービーンズ カラフルサラダ 	牛乳・たまご・豚肉・大豆 生クリーム	食パン・上白糖・じゃが芋・小麦粉 バター・油	人参・赤ピーマン・にんにく・玉葱 グリーンピース・きゅうり・キャベツ コーン	645	23.4
8	木	牛乳 ちゅうかちまき ぶたにくととうふのスープ うめりあえ ★こどものひこんだて★ 	牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐・のり	もち米・三温糖・でんぶん・上白糖 油・ごま油	人参・青梗菜・小松菜・竹の子 干し椎茸・グリーンピース にんにく・生姜・白菜	594	27.0
9	金	牛乳 ちらしずし ごもきんびら すましじる 	牛乳・たまご・鶏肉・薩摩揚げ 豆腐・かたくちいわし・のり 昆布・わかめ	米・三温糖・麩・油	人参・干し椎茸・かんぴょう グリーンピース・ごぼう・竹の子 えのきたけ	604	29.7
12	月	牛乳 ごはん すきやきふう ひじきいりサラダ	牛乳・豚肉・豆腐・ひじき	米・三温糖・油・ごま油	人参・白菜・玉葱・ねぎ・大根 きゅうり・コーン	621	27.7
13	火	牛乳 ガーリックトースト クリームに フレンチサラダ	牛乳・鶏肉・粉チーズ・生クリーム	食パン・じゃが芋・三温糖・小麦粉 油・バター・マーガリン	パセリ・人参・ブロッコリー にんにく・玉葱・マッシュルーム 白菜・もやし・キャベツ・きゅうり	634	21.4
14	水	牛乳 ごはん はるまき わかめサラダ しめじスープ	牛乳・豚肉・鶏肉・わかめ	米・はるさめ・でんぶん・小麦粉 春巻きの皮・三温糖・油・ごま油 白ごま	人参・青梗菜・にんにく・生姜 干し椎茸・竹の子・キャベツ きゅうり	626	21.7
15	木	牛乳 ごはん さわらのてりやき そらまめ やさしみそしる ★旬：そらまめ★ 	牛乳・鯖・油揚げ・みそ・昆布	米・三温糖・でんぶん	小松菜・人参・生姜・空豆・大根 玉葱	612	30.1
16	金	牛乳 ツナドック ミネストローネ くだもの	牛乳・ツナ・鶏肉・生クリーム	パン・三温糖・じゃが芋・マカロニ マヨネーズ・油	パセリ・人参・トマト水煮・玉葱 トマトジュース・ピーマン にんにく・果物	617	22.0
19	月	牛乳 むぎごはん にくどうふ だいこんのあまづけ よもぎだんご ★旬：よもぎ★ 	牛乳・豚肉・豆腐・きなこ	米・麦・三温糖・麩・上白糖・油	人参・よもぎ・玉葱・グリーンピース 大根	741	30.4
20	火	牛乳 ねりませバゲティ ビーンズサラダ マッシュポテト	牛乳・ツナ・大豆・鶏肉・のり	スパゲティ類・三温糖・じゃがいも オリーブ油・油・マーガリン	人参・ブロッコリー・大根・玉葱 きゅうり・レモン	666	29.0
21	水	牛乳 うめだいちごはん かつおのかりんとうあげ みそしる	牛乳・青大豆・かつお・みそ 昆布	米・もち米・でんぶん・三温糖 じゃが芋・ピーナッツ	ゆかり・人参・小松菜・梅干し 生姜・大根・玉葱	684	35.7
22	木	牛乳 まるパン ポークチュー ハムサラダ	牛乳・豚肉・ハム・生クリーム	丸パン・じゃが芋・小麦粉・三温糖 油・バター・白ごま・ごま油	人参・にんにく・玉葱・きゅうり マッシュルーム・グリーンピース もやし・きゅうり	647	28.4
23	金	牛乳 ゆうやけごはん かにたま もやしのびりからあえ ビーフンスープ	牛乳・かに・たまご・豚肉・豆腐	米・三温糖・でんぶん・ピーファン ごま油・白ごま・油	人参・生姜・竹の子・干し椎茸 ねぎ・グリーンピース・もやし きゅうり	599	24.5
26	月	牛乳 ピーズごはん にぎすのわかぼし みそドレサラダ むらくもじる ★旬：グリーンピース・にぎす★ 	牛乳・にぎす・みそ・鶏肉・豆腐 たまご・昆布	米・三温糖・でんぶん・白ごま 油・ごま油	小松菜・人参・グリーンピース・大根 キャベツ・干し椎茸・ねぎ	607	31.3
27	火	牛乳 ぶどうパン ラザニアふうグラタン ポイルアスパラガス いるどりスープ ★旬：アスパラガス★	牛乳・豚肉・鶏肉・チーズ	ぶどうパン・小麦粉・マカロニ 油・バター	グリーンアスパラガス・人参・生姜 小松菜・にんにく・玉葱・コーン マッシュルーム	610	24.8
28	水	牛乳 ぶたキムチどん トックスープ ★おたんじょうびきゅうしよく★	牛乳・豚肉・みそ・鶏肉・豆腐	米・麦・三温糖・でんぶん・トック ごま油・しろすりごま	にら・人参・にんにく・生姜・玉葱 ねぎ・もやし・キムチ	608	24.7
29	木	牛乳 こんぶごはん いかのこうみやき はるやさいのもの	牛乳・鶏肉・油揚げ・いか・みそ 豚肉・昆布	米・三温糖・じゃが芋・油	人参・干し椎茸・生姜・にんにく ねぎ・竹の子・大根	605	31.4
30	金	牛乳 カツカレー じゃこサラダ くだもの ★パワーアップきゅうしよく★	牛乳・豚肉・たまご・生クリーム ちりめんじゃこ・わかめ	米・麦・小麦粉・パン粉・ざらめ 油・バター・白ごま	人参・にんにく・生姜・玉葱 グリーンピース・きゅうり・チャツネ 果物	670	24.8

※食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※給食費の引き落としは5月7日(水)です。通帳をご確認下さい。

学校給食摂取基準(一人一回当たり・中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g	◎献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。 ◎果物は美生柑・メロンを予定しています。
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
1月分平均	630	27.2	20.0	346	2.5	267	0.51	0.52	31	2.6	4.8	
摂取基準	640	18.0 ~32.0	17.8 ~21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5 未満	5.0	

