

5がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	おもな食品とはたらき						エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)
								赤の食品		黄色の食品		緑の食品			
								血や肉を作る タンパク質	歯や骨を作る ミネラル	熱や力のもとになる 炭水化物	脂質	体の調子を整える 緑黄色野菜			
1	金	はちじゅうはちや こんだて	○	むぎごはん	ごもくきんぴら	えのきのすまじる	まっちゃんババロア	鶏肉・さつま揚げ・豆腐	牛乳・昆布・わかめ 生クリーム・粉寒天	米・麦・こんにやく 砂糖	油	人参・小松菜	ごぼう・竹の子・えのきたけ	654	26.4
7	木	こどものひ こんだて	○	ちゅうかちまき	ぶたにくと とうふのスープに	うめのりあえ		鶏肉・豚肉・豆腐	牛乳・のり	餅米・砂糖・でんぷん	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・キャベツ 練り梅	601	28.1
8	金		○	ごはん	かじきのかりんとうあげ	やさいみそしる		かつお・みそ	牛乳	米・でんぷん・砂糖	ピーナツ	小松菜・人参	生姜・大根・キャベツ・玉葱	650	33.2
11	月		○	みかんずし	はるやさいのうまに	さつまじる		たまご・鶏肉・豚肉 さつま揚げ・みそ・豆腐	牛乳・ちりめんじゃこ のり	米・上白糖・こんにやく じゃが芋	油	人参・さやえんどう	オレンジジュース・干し椎茸・ごぼう かんぴょう・枝豆・竹の子・大根 玉葱・ねぎ	630	26.9
12	火		○	ミルクパン	さけの ラビコットソースやき	ごまあれサラダ	キャロットポタージュ	鮭・鶏肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	ミルクパン・砂糖 小麦粉・じゃが芋	油・白すりごま バター	トマト・人参・パセリ コーン	玉葱・ピクルス・大根・きゅうり	650	29.8
13	水	しゅんの しょくざい (そらまめ)	○	むぎごはん	ジャージャンどうふ	もやしのぴりからあえ	そらまめ	豚肉・みそ・生揚げ	牛乳	米・麦・砂糖・でんぷん	油・ごま油・白ごま	人参	生姜・干し椎茸・竹の子・キャベツ 玉葱・ねぎ・にんにく・もやし きゅうり・空豆	654	31.2
14	木		○	ビスキュイパン	コーンシチュー	カラフルサラダ	くだもの	豚肉	牛乳・生クリーム	丸パン・砂糖・小麦粉 じゃが芋	バター・アーモンド 油	人参・パセリ 赤ピーマン	玉葱・クリームコーン・コーン きゅうり・キャベツ・もやし・果物	670	20.3
15	金		○	カレーライス	じゃこサラダ			豚肉	牛乳・生クリーム わかめ・ちりめんじゃこ	米・麦・じゃが芋・小麦粉 ざらめ・砂糖	油・バター・白ごま	人参	にんにく・玉葱・きゅうり・大根 コーン	686	21.2
18	月	しゅんのしょくざい (グリーンピース)	○	グリーンピースごはん	やしししゃも	ごまあえ	よもぎだんご	きなこ	牛乳・ししゃも	米・砂糖・白玉粉 上新粉	白すりごま	小松菜・人参 よもぎ	グリーンピース・キャベツ	644	23.9
19	火		○	ゆうやけごはん	チンジャオロース		にらたまごスープ	豚肉・鶏肉・たまご	牛乳	米・砂糖・でんぷん じゃが芋	ごま油・白ごま・油	人参・ピーマン・にら	生姜・にんにく・玉葱・竹の子	603	26
20	水	おたんじょうび きゅうしよく	○	じゃがいものそぼろどん	おひたし		(おたんじょうびデザート)	豚肉・油揚げ	牛乳	米・麦・じゃが芋・砂糖 でんぷん	油	人参・小松菜	生姜・玉葱・干し椎茸・グリーンピース もやし	660	22.5
21	木		○	フレンチトースト	ポークビーイズ	コールスローサラダ		たまご・豚肉・大豆	牛乳	食パン・砂糖・じゃが芋 小麦粉	バター・油	人参・パセリ	にんにく・玉葱・キャベツ・コーン	656	24.9
22	金		○	ごはん	すきやきふうに	ひじきいりサラダ		豚肉・豆腐	牛乳・ひじき	米・こんにやく・砂糖	油・ごま油	人参	白菜・玉葱・ねぎ・大根・きゅうり コーン	633	28.2
25	月		○	ピザトーストサンド	ごまつなとコーンの ソテー	レンズまめのスープ	くだもの	ベーコン・ハム・鶏肉 レンズ豆	牛乳・チーズ	食パン	油・バター	トマト缶・ピーマン 人参・小松菜	玉葱・マッシュルーム・コーン 果物	610	31.1
26	火		○	ごはん	さかなのみそ マヨネーズやき	だいごんのあまづけ	けんちんじる	魚・みそ・鶏肉・油揚げ 豆腐	牛乳・昆布	米・砂糖・こんにやく 里芋	マヨネーズ・油	人参	大根・ごぼう・玉葱・ねぎ	628	24.4
27	水		○	こんぶごはん	とうふさつまあげ	みそだれサラダ		鶏肉・油揚げ・はんぺん 豆腐・たまご・みそ	牛乳・刻み昆布	米・砂糖・でんぷん	油・白ごま・ごま油	人参・小松菜	干し椎茸・ねぎ・生姜・キャベツ 大根	602	21.5
28	木	しゅんのしょくざい (アスパラガス)	○	ねりますパゲティ	マッシュポテト	ポイルアスパラガス		ツナ	牛乳・のり	スパゲティ・砂糖 じゃが芋	オリーブ油・油 マーガリン	アスパラガス	大根・玉葱・レモン	628	25.2
29	金	パワーアップ きゅうしよく	○	みそかつどん	ゆかりだいごん		くだもの	豚肉・たまご・みそ	牛乳	米・麦・小麦粉・パン粉 砂糖	ごま油・白ごま	ゆかり	キャベツ・にんにく・大根・きゅうり 果物	658	25.8

※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。
 ※果物はりんご、メロン、小玉すいかを予定しております。
 ※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。

学校給食摂取基準(一人一回あたり・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	
						A μg	B1 mg	B2 mg			
5月分平均	640	26.1	20.2	362	2.6	292	0.49	0.51	32	2.4	5.0
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

