



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	歯や骨を作る	熱や力のもとになる		体の調子を整える			
タンパク質	ミネラル	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	淡色野菜										
2	月	はちじゅうはちやこんだて	○	むぎごはん (ふりかけちや)	まめいりごもくに	ぐだくさんみそしる	まっちゃババロア	鶏肉・さつまいも・大豆 油揚げ・みそ	牛乳・しらす干し あおのり・生クリーム 粉寒天・わかめ	米・麦・じゃが芋・砂糖 こんにやく	白ごま・油	人参	生薑・ごぼう・玉葱・干し椎茸・大根 キャベツ	668	21.2
6	金	こどものひこんだて	○	ちゅうかちまき	ぶたにくとうふのスープに	うめのりあえ		鶏肉・豚肉・豆腐	牛乳・のり	餅米・砂糖・でんぶ	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・生薑・白菜・キャベツ 練り糖	603	28.4
9	月		○	ピザトーストサンド		こまつなと コーンのソテー	くだもの	ベーコン・ハム・鶏肉 レンズ豆	牛乳・ピザチーズ	食パン	油・バター	ダイストマト・人参 小松菜・ピーマン	コーン・玉葱・マッシュルーム・果物	608	31
10	火		○	ごはん	おやこに	みそドレサラダ	スナップえんどう	鶏肉・たまご・みそ	牛乳	米・麦・じゃが芋・砂糖	油・ごま油	人参・小松菜	玉葱・枝豆・キャベツ・大根 スナップえんどう	641	23
11	水	おたんじょうび きゅうしよく	○	ぶたキムチどん			ワンタンスープ (おたんじょうびデザート)	豚肉・みそ・鶏肉	牛乳	米・麦・砂糖・でんぶ ワンタン	ごま油・白すりごま 油	にら・人参	にんにく・生薑・玉葱・ねぎ・もやし キムチ・白菜	604	26.2
12	木		○	ごはん	さわらのみそ マヨネーズやき	ごまあえ	やさいじる	魚・みそ・豆腐	牛乳・昆布・わかめ	米・砂糖	マヨネーズ 白すりごま	人参・小松菜	玉葱・白菜・ねぎ・キャベツ	612	25.6
13	金		○	ホットドック	ポトフ	ポイルアスパラガス		ウィンナー・豚肉	牛乳	パン・砂糖・じゃが芋	マーガリン・油	人参 グリーンアスパラ	キャベツ・玉葱・にんにく	651	28.4
16	月		○	グリーンピースごはん	やしししゃも	ゆかりだいこん	たけのこの すましじる	豆腐・きな粉	牛乳・ししゃも・昆布 わかめ	米・白玉粉・上新粉 砂糖		ゆかり・人参 冷凍よもぎ	グリーンピース・大根・きゅうり 竹の子	645	26.3
17	火		○	まるパン	はるやさいの クリームに	ツナとひじきの サラダ		鶏肉・ツナ・大豆	牛乳・生クリーム ひじき	丸パン・じゃが芋・砂糖 小麦粉	バター・油	グリーンアスパラ 人参	セロリ・コーン・キャベツ・玉葱	611	25.2
18	水		○	さんさいおこわ	とうふのまごあげ	だいこんの あまあずづけ	おふのすましじる	鶏肉・油揚げ・豆腐 豚肉・たまご	牛乳・ちりめんじゃこ 昆布・わかめ	米・餅米・砂糖・豆乳 でんぶ		人参	干し椎茸・竹の子・ぜんまい水煮 玉葱・枝豆・大根・えのきたけ	663	28.4
19	木		○	みそラーメン		わかめいりサラダ	くだもの	みそ・豚肉	牛乳・わかめ	蒸し中華麺・砂糖	油・ごま油・白ごま	人参・にら	にんにく・生薑・ねぎ・白菜・玉葱 もやし・コーン・大根・果物	622	22.4
20	金		○	ごはん	しんじゃがのそぼろに		さつまじる	豚肉・鶏肉・さつまいも みそ・豆腐	牛乳	米・じゃが芋・砂糖 でんぶ・こんにやく	油	人参	生薑・玉葱・グリーンピース・ごぼう 大根・ねぎ	647	23.6
23	月		○	ミルクパン	さけのラビコット ソースやき	バジルドレサラダ	キャロットポターージュ	鮭・鶏肉・ベーコン	牛乳・生クリーム	ミルクパン・砂糖 じゃが芋・小麦粉	油・バター	トマト・人参・パジル パセリ	玉葱・ピクルス・もやし・キャベツ きゅうり・コーン	640	29.6
24	火		○	むぎごはん	すきやきふうに	わふうサラダ	くだもの	豚肉・豆腐	牛乳・わかめ	米・麦・こんにやく・砂糖	油	人参・小松菜	白菜・玉葱・ねぎ・キャベツ・大根 果物	658	23.2
25	水		○	チキンライス	スペインふう オムレツ	ビーンズサラダ		鶏肉・豚肉・たまご 大豆・ハム	牛乳	米・じゃが芋・砂糖	油・バター	トマトジュース・人参 パセリ	マッシュルーム・グリーンピース・玉葱 きゅうり・キャベツ	650	27.2
26	木		○	ごはん	チンジャオオロス	ちゅうかすいとんじる		豚肉・鶏肉	牛乳	米・砂糖・でんぶ 春雨・小麦粉・白玉粉	油・ごま油	ピーマン・人参	にんにく・竹の子・干し椎茸・生薑 白菜・玉葱・ねぎ	629	25.5
27	金	パワーアップ きゅうしよく	○	かつカレー		じゃこサラダ	くだもの	豚肉・たまご	牛乳・生クリーム ちりめんじゃこ・わかめ	米・小麦粉・パン粉 ざらめ・砂糖	油・バター・白ごま	人参	にんにく・生薑・玉葱・チャツネ グリーンピース・きゅうり・コーン・大根 果物	686	36.5
31	火		○	ごはん	かつおの かりんとうあげ	そらまめ	やさいみそしる	かつお・みそ	牛乳	米・でんぶ・砂糖	きざみピーナッツ	小松菜・人参	生薑・大根・キャベツ・玉葱・空豆	680	36.5

※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。
 ※果物は清美オレンジ、ジュシーフルーツ、りんご、メロン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	C mg		
5月分平均	640	26.4	19.9	353	2.3	255	0.48	0.57	37	2.5	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

*給食当番はマスクをつけての配膳となります。ご家庭でのマスクの準備をお願いいたします。
 *今年度初めての給食費の引き落としは、5月6日(金)です。残高のご確認をよろしくお願いいたします。



食事をしっかり食べて体力をつけよう!

