

5がっ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校



おもな食品とはたらき

日	曜日	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品				黄色の食品		緑の食品		エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)
								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				
1	月		○	ごはん	はるやさいのうまに		さつまじる	鶏肉・豚肉・さつま揚げ みそ・豆腐	牛乳	米・こんにやく・じゃが芋 砂糖	油	人参・小松菜	ごぼう・竹の子・干し椎茸・枝豆 玉葱・大根・ねぎ	604	25.4		
2	火	はちじゅうはちや こんだて	○	ごはん	ごもきんぴら		えのきのすましじる	鶏肉・さつま揚げ 豆腐	牛乳・昆布・わかめ 生クリーム・寒天	米・こんにやく・砂糖	油	人参	ごぼう・竹の子・玉葱・えのき	667	24.7		
8	月	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	やさいのすみそあえ		豚肉・豆腐・みそ	牛乳	餅米・でんぶん・砂糖	油・ごま油	人参・青梗菜 小松菜	竹の子・グリーンピース・にんにく 生姜・干し椎茸・白菜・キャベツ もやし	625	26.6		
9	火		○	ガーリックライス	チリコンカン	コールスローサラダ		鶏肉・大豆・ベーコン 豚肉	牛乳	米・麦・小麦粉・砂糖	油	人参・ダイズマト	にんにく・玉葱・キャベツ・コーン	638	25.3		
10	水	じばさんぶつ とうきょううど	○	ごはん	さかなのみそ マヨネーズやき	とうきょううどいり おひたし	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 じゃが芋・里芋	マヨネーズ・油	小松菜・人参	キャベツ・うど・ごぼう・大根・玉葱 ねぎ	607	24.6		
11	木		○	ゆかりごはん	はるまき	もやしのナムル	わかめスープ	豚肉・鶏肉・豆腐	牛乳・わかめ	米・春雨・でんぶん 春巻きの皮・小麦粉 砂糖	油・ごま油・白ごま	ゆかり・人参	にんにく・生姜・干し椎茸・竹の子 キャベツ・もやし・ねぎ	605	22.1		
12	金		○	やきカレーパン	コーンシチュー		くだもの	豚肉・たまご・鶏肉	牛乳・生クリーム	丸パン・パン粉・小麦粉 じゃが芋	油・バター	人参・パセリ	生姜・玉葱・クリームコーン・コーン 果物	685	24.8		
15	月	先生のきょうりより くにえだ先生 くふおかけん	○	はかたラーメン		だいこんサラダ		豚肉・なると	牛乳・昆布	中華麺・砂糖	ごま油・油・白ごま	人参・にら	生姜・もやし・キャベツ・ねぎ・メンマ 大根・きゅうり	678	29.2		
16	火		○	こんぶごはん	とうふさつまあげ	みそドレサラダ		鶏肉・油揚げ・はんぺん 豆腐・たまご・みそ	牛乳・昆布	米・砂糖・でんぶん	油・ごま油	人参・小松菜	干し椎茸・ねぎ・生姜・キャベツ 大根	600	21.8		
17	水		○	ミルクパン	さけのラビコット ソースやき	ごまドレサラダ	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 じゃが芋・小麦粉	油・白すりごま バター	トマト・人参・パセリ	玉葱・ピクルス・大根・しゅり コーン	650	29.8		
18	木		○	むぎごはん	しんじやがの そばろに		ぐたくさんみそしる	豚肉・油揚げ・みそ	牛乳・昆布	米・麦・新じゃが芋 砂糖・でんぶん	油	人参・小松菜	生姜・玉葱・グリーンピース・キャベツ 大根	625	31.5		
19	金	パワーアップ きゅうしよく	○	みそかつどん		うめりのあえ	くだもの	豚肉・たまご・みそ	牛乳・のり	米・麦・小麦粉・パン粉 砂糖	ごま油・白ごま	小松菜・人参	キャベツ・にんにく・練り梅・果物	674	26.5		
23	火	しゅんのしよくざい そらまめ	○	むぎごはん	ジャージャンどうふ	もやしのピリから あえ	そらまめ	豚肉・みそ・生揚げ	牛乳	米・麦・砂糖・でんぶん	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・枝豆・にんにく・もやし きゅうり・空豆	653	19.9		
24	水		○	ごはん	かつおの かりんとうあげ		やさいみそしる	かつお・みそ	牛乳	米・でんぶん・砂糖	ピーナッツ・油	小松菜・人参	生姜・大根・キャベツ・玉葱	647	33		
25	木	おたんじょうび きゅうしよく	○	ピビンバ		サンラータン	(おたんじょうびデザート)	豚肉・油揚げ・鶏肉 豆腐	牛乳	米・麦・砂糖・でんぶん	油・ごま油・白ごま	人参・小松菜 青梗菜	にんにく・生姜・ぜんまい・もやし 玉葱・干し椎茸・竹の子	660	29.5		
26	金	せかいのりょうり フランス	○	ソフトフランスパン	キッシュ	ラタトゥイユ	ジュリエンス スープ	たまご・鶏肉・ベーコン	牛乳・チーズ 生クリーム	ソフトフランスパン 砂糖・じゃが芋	油	ほうれん草・人参 ダイズマト	玉葱・コーン・にんにく・セロリ ズッキーニ・なす・黄ピーマン 枝豆・キャベツ	604	25		
29	月	しゅんのしよくざい グリーンピース よもぎ	○	グリーンピースごはん	やきししゃも	ゆかりだいこん	すましじる	豆腐・きな粉	牛乳・ししゃも・昆布 わかめ	米・糖・白玉粉・砂糖 上新粉		ゆかり・人参・よもぎ	グリーンピース・大根・きゅうり・玉葱 えのき	662	27.3		
30	火		○	ごはん	ホイコーロー		しめじスープ	豚肉・みそ・鶏肉	牛乳	米・でんぶん	油・ごま油	人参・ピーマン 青梗菜	生姜・にんにく・キャベツ・玉葱 竹の子・もやし・しめじ	659	22.1		
31	水	しゅんのしよくざい アスパラガス	○	ねりまスパゲティ		マッシュポテト	ポイルアスパラ	ツナ	牛乳・のり	スパゲティ麺・じゃが芋 砂糖	オリーブ油・油 マーガリン	グリーンアスパラガス	大根・玉葱・レモン汁	628	25.2		

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学生)

※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。
 ※果物は美生柑、小玉すいかを予定しております。
 ※献立等にご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。

	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	20.3	352	2.5	271	0.45	0.55	34	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

