家庭数配布

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		汁物	おもな食品とはたらき 赤の食品 血や肉を作る タンパク質	赤の食品 歯や骨を作る ミネラル	黄色の食品 熱や力のもとになる 炭水化物	黄色の食品 熱や力のもとになる 脂質	緑の食品 体の調子を整える 緑黄色野菜	緑の食品 体の調子を整える 淡色野菜	エネルギー(Kcal) タンパク質(g)
1	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・でんぷん	油・ごま油	にんじん ピーマン チンゲンツァイ	生姜・にんにく・キャベツ・玉葱 竹の子・もやし・しめじ	671 22.5
2	水	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	だいこんのあまずづけ			豚肉・豆腐	牛乳	もち米・砂糖 でんぷん	油・ごま油	にんじん チンゲンツァイ	竹の子・干し椎茸・グリンピース にんにく・生姜・白菜・だいこん	605 28.6
7	月		○	こんぶごはん	ごぼういりつくね	カリカリじゃこサラダ			鶏肉・油揚げ・大豆 たまご	牛乳・昆布 ちりめんじゃこ	米・でんぷん・砂糖	ごま油・油	にんじん	干し椎茸・ごぼう・玉葱・生姜 きゅうり・だいこん	615 27.4
8	火		○	ガーリックライス	チリコンカン	コールスローサラダ			豚肉・大豆・ベーコン	牛乳	米・麦・小麦粉・砂糖	油	にんじん・トマト	にんにく・玉葱・キャベツ コーン	639 24.9
9	水	くまもとけんの きょうどりょうり	○	たかなごはん	とうふの にくみそでんがく		たいぴーえん		油揚げ・生揚げ・豚肉 うずら卵・高野	牛乳	米・砂糖・でんぷん 緑豆はるさめ	油・ごま油	たかな漬 にんじん チンゲンツァイ	生姜・ねぎ・にんにく・玉葱・白菜 もやし・きくらげ	619 25.1
10	木		○	ごはん	さばのごまみそやき	うどいりおひたし	けんちんじる		豚・みそ・鶏肉 油揚げ・豆腐	牛乳・昆布	米・砂糖・こんにゃく さといも	白ごま・白すりごま 油	小松菜・にんじん	キャベツ・うど・ごぼう だいこん・玉葱・ねぎ	633 29.0
11	金		○	やきカレーパン	ポトフ			くだもの	豚肉・たまご	牛乳	丸パン・パン粉 小麦粉・じゃがいも	油	にんじん	生姜・にんにく・玉葱・キャベツ 果物	614 29.3
14	月		○	わかめごはん	しんじゃがの そぼろに		かきたまじる		豚肉・鶏肉・豆腐 たまご	牛乳・わかめ・昆布	米・じゃがいも・砂糖 でんぷん	油	にんじん・小松菜	生姜・玉葱・グリンピース・ねぎ	633 22.6
15	火		○	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 でんぷん	油・ごま油・白ごま	にんじん	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・そらまめ	649 31.2
16	水		○	ゆかりごはん	やきししゃも	やさいのすみそあえ	おふのすましじる	よもぎだんご	みそ・豆腐・きな粉	牛乳・ししゃも・昆布 わかめ	米・砂糖・豆餡 白玉粉・上新粉	油	ゆかり・にんじん 小松菜・みつば よもぎ	キャベツ・もやし・えのきたけ	697 27.6
17	木		○	シュガートースト	コーン クリームスープ	パリパリサラダ			鶏肉	牛乳・生クリーム	食パン・砂糖 ワンタン・小麦粉	マーガリン・油 バター	にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり・玉葱・白菜 コーン・セロリ	661 20.0
18	金		○	あおだいずごはん	ひじきいり たまごやき	みそドレサラダ			青大豆・豚肉・たまご みそ	牛乳・ひじき	米・もち米・砂糖	油・ごま油	にんじん・小松菜	玉葱・干し椎茸・グリンピース キャベツ・だいこん	600 22.7
21	月	おたんじょうび きゅうしょく	○	ブルコギどん			わかめスープ	(おたんじょうびデザート)	豚肉・みそ・豆腐	牛乳・わかめ	米・でんぷん	油・白ごま・ごま油	にら・にんじん	にんにく・玉葱・だいずもやし 黄ピーマン・生姜・竹の子・ねぎ	623 24.4
22	火		○	じゃこなめし	ごもくきんぴら		みそしる		油揚げ・鶏肉 さつま揚げ・みそ	牛乳 ちりめんじゃこ・昆布	米・こんにゃく・砂糖 じゃがいも	ごま油・油	のざわな にんじん・小松菜	ごぼう・竹の子・れんこん だいこん・玉葱	607 27.8
23	水		○	ミルクパン	さけの ラビゴットソースやき	フレンチサラダ	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 じゃがいも・小麦粉	油・バター	トマト・にんじん パセリ	玉葱・ピクルス・キャベツ きゅうり・コーン	648 29.8
24	木		○	ごはん のりのつくだに	あぶらふの にくじゃが	きゃべつの あっさりあえ			豚肉	牛乳・のり	米・砂糖・じゃがいも しらたき・あぶらふ	油・白ごま	にんじん・小松菜	玉葱・干し椎茸・グリンピース キャベツ	611 22.5
25	金	うんどうかい おうえんメニュー	○	みそかつどん		はくさいの うめおかかあえ		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	にんじん	キャベツ・にんにく・白菜 きゅうり・ねり梅・果物	832 25.5
29	火		○	グリンピースごはん	かつおの かりんとうあげ		ぐだくさんみそしる	まっちゃプリン	かつお・油揚げ・みそ	牛乳・アガー 生クリーム	米・でんぷん・砂糖		小松菜・にんじん	グリンピース・生姜・キャベツ だいこん・玉葱	728 32.6
30	水		○	ねりまスパゲティ		アスパラサラダ	マッシュポテト		ツナ	牛乳・のり	スパゲティ 砂糖・じゃがいも	オリーブ油・油 マーガリン	グリーンアスパラ	だいこん・玉葱・キャベツ きゅうり・コーン・レモン	637 25.4
31	木		○	キムチチャーハン	ぼうぎょうざ		チンゲンサイスープ		豚肉・たまご・鶏肉	牛乳	米・餃子の皮	油・ごま油	にら・にんじん チンゲンツァイ	にんにく・生姜・キムチ・ねぎ 干し椎茸・キャベツ・玉葱 えのきたけ・コーン	642 26.2

※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。
※果物は清見オレンジ、奥生柑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 A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩 g	食物繊維 g
5月分平均	638	28.2	20.2	353	2.8	282	0.47	0.59	34	2.8	4.7
摂取基準	640	19.0 ～32.0	17.8 ～21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.6未満	5.0