

# 5がつ こんだてひょう



練馬区立光が丘四季の香小学校

## 主な材料とその働き

日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品(おもに体の組織をつくる)						栄養量		
								1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	
1	月		○	むぎごはん	しんじゃがのカレーに	やさいのおかかあえ		豚肉 ★かつお節	★牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油	545	15.0	
2	火	たんごのせつく こんだて	○	ちゅうかおこわ	やきししゃも		なまあげの ちゅうかスープ	焼き豚 とり肉 厚揚げ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん なら	生姜 干しいたけ たけのこ グリーンピース 白菜 えのきたけ ねぎ	米 もち米	米油 ごま油	565	19.1	
8	月	しんちゃデザート	○	とうふとぶたにくのあんかけどん		きりぼしときゅうりの ごますあえ		まっちゃんゼリー	豚肉 豆腐	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこしめじ 切干大根 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	612	15.9
9	火		○	ツナトースト		きゃべつとこまつなの サラダ		ミネストローネ	★まぐろ缶 ベーコン 大豆	★チーズ ★牛乳	ピーマン にんじん トマト缶 パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ コーン	★食パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	米油	575	17.4
10	水		○	むぎごはん	ぎせいどうふ	かふうあえ	ごもくじる	鶏ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 油揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜	干しいたけ もやし きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖	米油 ごま油 白ごま	584	18.6	
11	木		○	ごはん	とりとやさいのうまに	ゆかりだいこん	だいずとじゃこの ごまがらめ	鶏もも 大豆	★牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 干しいたけ キャベツ 大根 きゅうり	米 こんにやく じゃが芋 砂糖 片栗粉	米油 白ごま	589	15.8	
12	金		○	ブルコギどん			トックスープ	くだもの	豚肉 とり肉 豆腐	★牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ ★りんご 生姜 にんにく 白菜 えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 トック	米油 ごま油 白ごま	612	16.9
15	月	しゆんのごはん しゆんのきかなりょうり	○	グリーンピースごはん	かつおのあずまに		ぐたくさんみそしる		★かつお 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	グリーンピース 生姜 大根 えのきたけ キャベツ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	572	19.7
16	火		○	キムチチャーハン	ぼうぎょうざ		しめじスープ	ベーコン ★卵 豚ひき肉 大豆 とり肉	★牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	にんにく 生姜 キムチ ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし しめじ たまねぎ	米 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉	米油 ごま油	583	15.2	
17	水		○	ねりますパゲティ		ひじきいりサラダ			★まぐろ缶	★牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ 大根 レモン きゅうり コーン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油 ごま油	526	16.7
18	木		○	ごはん	さばのごまみそやき	いそかあえ	けんちんじる	★さば みそ 油揚げ 豆腐	★牛乳 のり	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	白すりごま 白ごま 米油	582	18.2	
19	金		○	ガーリックライス	おまめのキッシュ		オニオンスープ	ベーコン 豚ひき肉 ★卵 大豆 レンズ豆 とり肉	★牛乳 ★生クリーム ★チーズ	にんじん パセリ ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ 生姜 コーン	米 大麦	米油 ★バター	632	16.5	
22	月		○	むぎごはん	にくどうふ	ごまあえ	くだもの	豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ みしょうかん	米 大麦 砂糖 しらかき 焼きふ	米油 白ごま 白すりごま	610	17.2	
23	火		○	ごはん	さけのやきづけ	キャベツの うめおかかあえ	とんじる	★鮭 ★かつお節 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ きゅうり 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	白ごま 米油	558	21.1	
24	水	こくさんこむぎパン	○	こくさんこむぎの コッペパン	ラザニアふうグラタン		ベジタブルスープ	豚ひき肉 ベーコン	★牛乳 ★チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	★国内産小麦粉パン 小麦粉 マカロニ	米油 ★バター	558	16.7	
25	木		○	むぎごはん	とりのてりやき	やさいのすみそあえ	むらくもじる	とり肉 みそ ★卵 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	581	18.5	
26	金		○	ポークカレーライス		かいそうサラダ		りんごゼリー	豚肉	★牛乳 海藻 アガー	にんじん トマト缶 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ セロリー ★りんご キャベツ コーン りんごジュース	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター 米ぬか油	658	11.4
30	火		○	ひじきごはん	とうふいりとりつくね		さわにわん	とり肉 油揚げ 鶏ひき肉 大豆 豆腐 豚肉	ひじき ★牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 ごぼう 大根 えのきたけ	米 もち米 砂糖 パン粉 片栗粉 しらかき	米油	570	17.6	
31	水		○	むぎごはん	いかのしょうがやき	おひたし	みそすいとんじる	★いか 油揚げ とり肉 豆腐 みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 白玉粉	米油	569	19.8	

※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、河内晩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)

5月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	583	17.2	29.4	2.5	344	97	2.3	232	0.28	0.45	16	6.0

