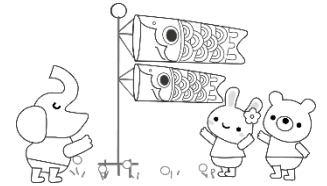




5月の献立



令和3年度 練馬区立光が丘春の風小学校

日曜	献立名	主な材料名			栄養量			献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	総熱(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	
6 木	中華おこわ 牛乳 竹輪のお茶揚げ 春雨入りナムル ぶどうゼリー	焼き豚 貝柱 大豆 牛乳 卵 竹輪 アガー	米 もち米 ごま油 砂糖 米油 小麦粉 春雨 ごま	にんじん だけのこと 干しいたけ もやし きゅうり にんにく ねぎ ぶどうジュース	636	14.9	25.5	6日(木) 端午の節句 ハチバ夜 5月5日の端午の節句にちなみ、ちまきの代わりに中華おこわを作りました。
7 金	親子どん 牛乳 呉汁 くだもの(メロン)	鶏肉 卵 牛乳 大豆 みそ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 米油	たまねぎ にんじん ねぎ みつば 大根 白菜 小松菜 メロン	694	16.9	27.6	
10 月	五目とりめし 牛乳 ししゃものサクサク揚げ 豚汁 金時豆の甘煮	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵 子持ちししゃも みそ 豚肉 豆腐 いんげん豆	米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 じゃが芋 コーンフレーク	ごぼう 干しいたけ にんじん 大根 小松菜 ねぎ	720	16.6	30.5	5月1日のハチバ夜にちなみお茶揚げを作ります。
11 火	ごはん 牛乳 のりの佃煮 生揚げの炊き合せ 野菜の生姜あえ みかん(清見オレンジ)	牛乳 のり 鶏肉 厚揚げ	米 砂糖 米油 里芋 こんにゃく	生姜 にんじん たまねぎ 大根 干しいたけ だけのこと 小松菜 さやいんげん もやし 清見	634	15.3	26.4	初物のお茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるとの言い伝えも。
12 水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 ごぼうチップサラダ	豚肉 うすら卵 ハム えび 牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん もやし たまねぎ だけのこと 干しいたけ 白菜 きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	650	15.9	29.1	7日(金) メロン 初夏が旬のメロンです。今回は青肉メロンを使う予定です。
13 木	二色サンド 牛乳 アスパラガスの米粉シチュー グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン じゃが芋 米粉 いちごジャム 米油 砂糖 黒砂糖パン マーガリン	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ マッシュルーム コーン ブロッコリー	612	13.1	37.4	
14 金	わかめごはん 牛乳 えび押ししょうまい 炒めナムル 中華スープ	炊き込みわかめの素 牛 乳 えび 豚肉 うすら卵 豚肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 米油 しょうまいの皮 ごま油 ごま 春雨	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ	662	16.1	29.8	20日(木) 新じゃがの そぼろ煮 春から初夏が旬の新じゃが芋を使ってそぼろ煮を作ります。皮が薄く、みずみずしいじゃが芋です。
17 月	ゆかりごはん 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 具たくさん味噌汁 磯の香あえ	牛乳 豚肉 ひじき 卵 油揚げ みそ のり	米 米油 砂糖	にんじん たまねぎ グリンピース なす かぼちゃ えのきだけ ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	595	15.9	26.3	
18 火	ごはん 牛乳 魚のチリソース 五目野菜スープ はりはりあえ	牛乳 メリルーサ 豚肉 ハム	米 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖 米油 ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん もやし キャベツ いら 切干大根 きゅうり	636	16.4	30.4	24日(月) せんざんき 愛媛県の郷土料理で、江戸時代、キジを揚げ物にしたのが始まりと言われています。
19 水	豚肉のしょうが炒め丼 牛乳 中華サラダ りんごゼリー	豚肉 厚揚げ 牛乳 アガー	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり コーン りんごジュース	669	14.0	26.2	
20 木	ふきごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節	米 ごま 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ふき 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース 小松菜 キャベツ	610	13.0	22.9	27日(木) よもぎ団子 よもぎ、白玉粉、上新粉を使って、給食室で一つ一つ手作りをします。
21 金	ココア揚げパン 牛乳 ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 まぐろ缶	ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし	649	15.2	42.4	
24 月	ごはん 牛乳 せんざんき 梅ドレッシングサラダ 豆腐と青菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ	米 片栗粉 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 キャベツ きゅうり にんじん もやし 練り梅 ねぎ 小松菜	683	14.6	36.0	31日(月) 初鯉の揚げ煮 この時期が旬の初鯉は、餌場に向かう途中に水揚げされた鯉で、赤身でさっぱりした味わいの特徴です。
25 火	ミルクパン 牛乳 鮭の香草パン粉焼 ミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 大豆	ミルクパン パン粉 マヨネーズ(卵なし) 米油 じゃが芋 マカロニ	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 トマトピューレ	632	19.6	37.7	
26 水	チキンカレー ミルクコーヒー フレンチサラダ	鶏肉 生クリーム ミルクコーヒー	米 小麦粉 砂糖 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン	713	11.3	29.2	
27 木	肉みそ野菜うどん 牛乳 切干と胡瓜のごま酢和え よもぎ団子	豚肉 みそ かまぼこ 牛乳 きな粉	うどん 米油 砂糖 ごま 白玉粉 上新粉	にんにく 生姜 にんじん 大根 小松菜 ねぎ 切干大根 きゅうり よもぎ	644	16.8	20.3	
28 金	あんかけチャーハン 牛乳 中華スープ くだもの(カラマンダリン)	豚肉 えび 卵 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 ねぎ にんじん だけのこと 大根 干しいたけ にんにく もやし きくらげ 小松菜 カラマンダリン	600	16.7	27.9	
31 月	ごはん 牛乳 初鯉の揚げ煮 けんちん汁 くだもの(小玉すいか)	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐	米 米油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 小玉すいか	645	18.3	23.4	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。