



5月の献立

令和4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)	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	
2月	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 こま	にんじん たけのこ きゅうり もやし にんにく ねぎ 干しいちげい ぶどうジュース	605	15.7	26.8	2日(月) 八十八夜 端午の節句 5月1日の八十八夜にちなみお茶揚げを、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す。 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。
6金	ミルクパン 牛乳 鮭の香草パン粉焼き ミネストローネ	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 大豆	ミルクパン 砂糖 パン粉 米油 マヨネーズ(卵なし) マカロニ ジャガ芋	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ	607	20.5	39.3	5月1日の八十八夜にちなみお茶揚げを、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す。 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。
9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 ジャガ芋	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	652	15.3	39.1	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。
10火	ごはん 牛乳 手作りふりかけ 生揚げの炊き合せ 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 青のり かつお節 ちりめんじゃこ 鶏肉 厚揚げ 油揚げ	米 ごま 砂糖 米油 里芋 こんにゃく	小松菜 にんじん たまねぎ 大根 干しいちげい たけのこ さやいんげん キャベツ 生姜	596	18.1	30.2	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。
11水	五日あんかけ焼きそば 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 たまねぎ 白菜 たけのこ 干しいちげい もやし ごぼう きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	596	17.2	35.0	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木	三色ピラフ 牛乳 シェパードパイ ジュリエンスープ	鶏肉 牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン	米 米油 バター ジャガ芋 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース コーン にんにく セロリー しめじ ほうれん草 マッシュルーム トマトピューレ キャベツ	656	15.8	39.5	9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。
13金	親子丼 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	666	17.7	28.9	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。
16月	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 ジャガ芋 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	622	15.9	44.3	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。
17火	チキンカレー 牛乳 フレンチサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳	米 小麦 米油 ジャガ芋 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	664	12.3	32.9	13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。
18水	豚肉の生姜炒め丼 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	しめじ にんじん たまねぎ きゅうり もやし キャベツ 生姜 コーン りんごジュース	635	14.8	27.5	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。
19木	ふきごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 野菜のゴマだれかけ	牛乳 豚肉	米 ごま 米油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉 ごま油	ふき 生姜 にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン きゅうり	575	13.7	26.8	19日(木) 新じゃがの そぼろ煮 今月の食育の日は、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。
20金	わかめごはん 牛乳 魚のチリソース 五目野菜スープ	炊き込みわかめの素 牛乳 メリルーサ 豚肉	米 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖 米油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん もやし キャベツ いら	581	17.1	30.4	今月の食育の日は、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。
23月	五目とりめし 牛乳 ししゃものカレー焼き 豚汁 よもぎ団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 子持ちししゃも 豚肉 豆腐 みそ きな粉	米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 ジャガ芋 白玉粉 上新粉	ごぼう 干しいちげい にんじん 大根 小松菜 ねぎ よもぎ	680	18.1	28.7	今月の食育の日は、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。
24火	肉みそ野菜うどん 牛乳 れんこん豆腐ナゲット 切干ときゅうりのごま酢和え	豚肉 みそ かまぼこ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ひじき	うどん 米油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん 大根 小松菜 ねぎ れんこん 切干大根 きゅうり	609	19.5	34.4	今月の食育の日は、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。
25水	あんかけチャーハン 牛乳 中華スープ くだもの(河内獅柑)	豚肉 えび 卵 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいちげい ねぎ 白菜 いら 河内獅柑	595	17.9	31.9	23日(月) 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ます。
26木	菜めし 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 みそポテト わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 ひじき 卵 みそ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ グリンピース 白菜 ねぎ ほうれん草	636	15.2	31.6	今月の食育の日は、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。
27金	ごはん 牛乳 初かつおの揚げ煮 野菜たっぷりみそ汁 くだもの(小玉すいか)	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 米油 片栗粉 砂糖 ごま	生姜 たまねぎ キャベツ かまぼこ なす ねぎ 小松菜 すいか	599	18.9	23.0	27日(金) 初かつおの揚げ煮 今が旬の初かつおは、館場に向かう途中で水揚げされたかつおで、赤身でさっぱりした味わいが特徴です。
30月	ごはん 牛乳 えび玉しゅうまい 炒めナムル ニラと豆腐のスープ	牛乳 えび 豚肉 うすら卵 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 米油 しゅうまいの皮 ごま油 ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん いら	592	17.3	31.2	今が旬の初かつおは、館場に向かう途中で水揚げされたかつおで、赤身でさっぱりした味わいが特徴です。
31火	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 いちごジャム 黒砂糖 マーガリン 米油 ジャガ芋 米粉 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム アスパラガス ブロッコリー コーン	580	13.9	39.4	今が旬の初かつおは、館場に向かう途中で水揚げされたかつおで、赤身でさっぱりした味わいが特徴です。

※ 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。