

# 5月のいっぴり

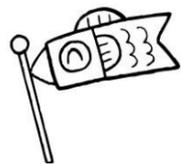
練馬区立光が丘夏の雲小学校

日	曜	こんだて		エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすも	緑の食品 体の調子を整える
2	月	牛乳	あぶ玉丼 じゃこ入りおひたし 抹茶だんご <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">八十八夜</span>	634	23.8	油揚げ たまご 絹ごし豆腐 きな粉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 おおむぎ 白玉粉 砂糖	にんじん こまつな 干しいたけ 玉ねぎ グリンピース もやし まつちや
6	金	牛乳	たけのこご飯 ししゃもの石垣揚げ いなか風スープ くだもの	649	26.4	油揚げ 豚肉 凍り豆腐 牛乳 ししゃも	米 おおむぎ 砂糖 小麦粉 春雨 じゃがいも いりごま 米油	にんじん 新たけのこしょうが 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ くだもの
9	月	牛乳	チキンカレーライス 海藻サラダ	672	19.0	鶏肉 牛乳 海藻ミックス わかめ	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご もやし とうもろこし
10	火	牛乳	グリンピースごはん 豆腐の五目煮 キャベツの辛子和え くだもの	560	25.7	鶏肉 えび 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん さやいんげん こまつな もやし グリンピース にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ くだもの
11	水	牛乳	セルフハムカツバーガー 茹でキャベツ かぼちゃのポターージュ くだもの	731	30.4	ハム 牛乳 生クリーム	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油 バター	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ パセリ くだもの
12	木	牛乳	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 若竹汁	638	26.5	さけ 米みそ うずら卵 鶏肉 牛乳 粉チーズ わかめ	米 砂糖 マヨネーズ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 新たけのこ パセリ
13	金	牛乳	きのこ入り練馬スパゲティ ジャーマンポテト ミニトマト	595	24.2	まぐろ缶詰 ベーコン 牛乳 きざみのり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも 米油 オリーブ油 バター	にんじん ミニトマト だいこん しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんにく パセリ
16	月	牛乳	ごはん 春キャベツのホイコーロー 塩ナムル きくらげと豆腐のスープ	622	22.4	八丁味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし きくらげ
17	火	牛乳	豆わかごはん 新じゃがのそぼろ煮 春キャベツのおかか和え ぶどうゼリー	641	20.8	大豆 花かつお 豚肉 凍り豆腐 わかめ 牛乳 アガー	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 でん粉 米油	にんじん さやいんげん キャベツ しょうが 玉ねぎ ぶどうジュース
18	水	牛乳	ごはん 魚の香味焼き 大豆の中華煮 根菜汁	589	24.0	ホキ 米みそ 大豆 豚肉 牛乳 角切り昆布	米 砂糖 じゃがいも 板こんにやく すりごま ごま油 米油	にんじん 万能ねぎ こまつな しょうが ごぼう ねぎ たけのこ にんにく だいこん 玉ねぎ
19	木	牛乳	ごはん ひじき入り卵焼き かつおでんぶ スナッフえんどうのみそ汁 くだもの	619	24.1	たまご 花かつお 油揚げ 牛乳 米みそ ひじき	米 砂糖 じゃがいも 米油 いりごま	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ スナッフえんどう くだもの
20	金	牛乳	ミルクパン 豚肉のレモン風味焼き 豆入りミネストローネ ブロッコリー炒め	561	25.0	豚肉 ベーコン 牛乳 ハム いんげん豆	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも バター 米油 オリーブ油	パセリ にんじん 青ピーマン ブロッコリー レモン にんにく 玉ねぎ トマト
23	月	牛乳	親子丼 元気豆 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">カルシウム強化</span> もやしのスープ	717	31.2	鶏肉 たまご 大豆 牛乳 かたくちいわし	米 砂糖 でん粉 米油	にんじん にら 干しいたけ 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ たけのこ
24	火	牛乳	チーズコートトースト にんじんラペ 春野菜のスープ煮 くだもの	686	27.6	豚肉 ベーコン まぐろ缶詰 ピザチーズ 牛乳	食パン じゃがいも マヨネーズ 米油 すりごま	にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ スナッフえんどう レモン くだもの
25	水	牛乳	ごはん 初鰹の東煮 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">季節の料理</span> 野沢菜のごま炒め じゃがいもの味噌汁	650	28.6	かつお 花かつお 米みそ 牛乳 わかめ	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ごま油 いりごま	のざわな しょうが もやし 玉ねぎ
26	木	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ	690	18.6	豚肉 生クリーム 牛乳	米 おおむぎ 小麦粉 砂糖 米油 マーガリン	にんじん にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし
27	金	牛乳	ごはん 家常豆腐 春雨スープ	639	24.8	米みそ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 でん粉 春雨 米油	にんじん さやえんどう しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ えのきたけ
30	月	牛乳	海鮮中華丼 ナムル くだもの	601	22.7	豚肉 いか えび 蒸しかまぼこ うずら卵 牛乳	米 おおむぎ でん粉 砂糖 米油 ごま油 いりごま	にんじん チンゲンサイ こまつな にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ はくさい もやし くだもの
31	火	牛乳	きなこ揚げパン ポークビーンズ アップルドレッシングサラダ	711	27.2	きな粉 豚肉 大豆 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取エネルギーの25~30%

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	642	24.9	20.0	350	2.3	270	0.45	0.56	37	5.0	2.7
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.6~21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満