

5月のこんだて

平成 27 年

練馬区立光が丘秋の陽小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		夕食で補ってほしい食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	金	○	★2日の八十八夜にちなんだ給食★ 肉うどん じゃこ和風サラダ 抹茶ミルクゼリー	豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ 粉寒天 牛乳 クリーム	うどん 上白糖 油	にんじん ほうれんそう こまつな 干し椎茸 玉葱 ねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん缶	601	23.5	豆類
7	木	○	★5日の端午の節句にちなんだ給食★ 中華ちまき 中華風コーンスープ フルーツボンチ	豚肉 たまご レンズまめ ナタデココ 牛乳	もち米 じゃがいも でん粉 上白糖 水あめ 油 ごま油 いりごま 白	にんじん こまつな たけのこ 干し椎茸 玉葱 セロリー とうもろこし缶 みかん缶 パイン缶 桃缶 干しぶどう	679	21	魚介類
8	金	○	★10日の母の日にちなんだ給食★ 親子丼 青菜のスープ くだもの	鶏肉 毛モ かまぼこ かつお節 たまご 木綿豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんじん こまつな 玉葱 グリンピース セロリー しめじ くだもの	666	28	海藻類
11	月	○	きなこ揚げパン 肉団子スープ フルーツヨーグルト	きな粉 豚肉 たまご 木綿豆腐 ヨーグルト 牛乳	ミルクパン 上白糖 でん粉 はるさめ すりごま 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな セロリー 干し椎茸 ねぎ しょうが はくさい 桃缶 みかん缶 パイン缶 干しぶどう	664	25.9	緑黄色野菜類
12	火	○	ごはん 魚のごまみそ焼き 野菜のごま和え かきたま汁	ホキ みそ 鶏肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	米 でん粉 砂糖 油 いりごま すりごま	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	658	28.6	きのこ類
13	水	○	ターメリックライスの ホワイトソースかけ 野菜スープ くだもの	鶏肉 えび ベーコン 牛乳 クリーム 粉チーズ	米 薄力粉 バター 油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 マツタケ キャベツ とうもろこし くだもの	678	21.3	海藻類
14	木	○	ごはん ジャンボ揚げぎょうざ 中華サラダ わかめスープ	豚肉 油揚げ ハム 木綿豆腐 レンズまめ わかめ 牛乳	米 麦 ぎょうざの皮 薄力粉 砂糖 はるさめ ごま油 油 ごま	にら にんじん こまつな キャベツ にんにく 玉葱 しょうが 干し椎茸 きゅうり もやし ねぎ	680	22.8	たまご類
15	金	○	シーフードカレーライス ツナドレッシングサラダ	鶏肉 いか えび ツナ缶 牛乳	米 麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 砂糖 油 バター ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご もやし	706	24.1	豆製品類
18	月	○	チャーハン エビチリ豆腐	たまご 豚肉 なた えび トウバンジャン 押し豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 ごま油	にんじん ねぎ グリンピース しょうが にんにく はくさい	661	28.7	乳類
19	火	○	豚肉のみそ炒め丼 春雨サラダ	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 麦 上白糖 でん粉 はるさめ 砂糖 油 ごま ごま油	にんじん 青ピーマン こまつな しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく もやし きゅうり	603	21.7	乳類
20	水	○	ごはん かつおのごま揚げ 野菜ののり和え みそ汁	かつお 木綿豆腐 みそ 大豆 のり わかめ 牛乳	米 でん粉 上白糖 じゃがいも 油 ごま	こまつな にんじん しょうが もやし ねぎ	629	30.1	きのこ類
21	木	○	チャンボン麺 杏仁豆腐	豚肉 なた えび いか 粉寒天 牛乳	中華めん 上白糖 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 セロリー はくさい もやし ねぎ みかん缶 桃缶 パイン缶	625	27	豆製品類
22	金	○	★体力テスト応援給食★ カツ丼 みそ汁 くだもの	豚肉 たまご かつお節 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 麦 バン粉 上白糖	にんじん こまつな 玉葱 グリンピース ねぎ くだもの	657	29	海藻類
25	月	○	★お誕生日お祝い給食★ キーマカレー コーンともやしのサラダ ミルクゼリーピーチソースかけ	豚肉 レンズまめ 粉寒天 牛乳 クリーム	米 麦 薄力粉 上白糖 砂糖 油 ごま ごま油	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう セロリー もやし とうもろこし缶 桃缶 レモン	666	21.6	たまご類
26	火	○	ピザトースト アスパラシチュー くだもの	ハム ベーコン 鶏肉 ピザチーズ 牛乳 クリーム 粉チーズ 牛乳	食パン じゃがいも 薄力粉 油 バター	青ピーマン にんじん アスパラ 玉葱 マツタケ にんにく しめじ セロリー くだもの	682	27.8	豆類
27	水	○	★小松菜の日給食★ 練馬スパゲッティ 小松菜ソテー おかしなおかしな目玉焼き	ツナ缶 ベーコン のり 粉寒天 牛乳	スパゲティ 上白糖 砂糖 オリーブ油 油 バター	小松菜 にんじん 大根 とうもろこし缶 桃缶	620	23.8	乳類
28	木	○	ごはん 家常豆腐 白菜スープ	豚肉 生揚げ みそ ベーコン 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 はるさめ でん粉 油 ごま油	にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ にんにく はくさい	659	25.6	魚介類
29	金	○	★1年生空豆むき体験★ わかめしらすご飯、鮭の黄金焼き (1年生がむいた) そら豆 じゃがいものそぼろ煮	鮭 みそ 豚肉 かつお節 わかめ しらす干し 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま マヨネーズ 油	にんじん さやいんげん しょうが そらまめ 玉葱	700	34.3	きのこ類

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量 (低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります)

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (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)
秋の陽小学校平均	657	25.9	22.1	373	2.5	281	0.42	0.57	28	4.3	2.8
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5