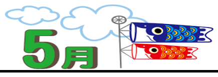
5月のこんだて

平成 28 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 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価 エネルギー Kcal	栄養価 たんぱく質 g	夕食で補ってほしい食品
2	月	○	★八十八夜メニュー 茶蒸しパン　コーンｸﾘｰﾑシチュー パリパリサラダ	たまご 鶏肉　牛乳 粉チーズ　生クリーム 生わかめ　ひじき	上白糖 薄力粉 甘納豆(あずき)　じゃがいも 薄力粉 ごま油	にんじん にんにく　しょうが 玉葱 クリームコーン缶詰 ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶詰 キャベツ きゅうり ホールコーン缶詰	644Kcal	20.0ｇ	きのこ類
3	火		憲法記念の日						
4	水		みどりの日						
5	木		こどもの日						
6	金	○	★こどもの日メニュー 中華ちまき　かつおの香り揚げ すまし汁　いちご	焼き豚　かつお切身 かつお節 鶏肉　木綿豆腐 なると 牛乳　干しえび	もち米　じゃがいも　でん粉 油　ごま油 いりごま	にんじん こまつな たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸 しょうが 練馬にんにく ねぎ いちご	660Kcal	34.8ｇ	藻類
9	月	○	四川豆腐丼 春雨サラダ なつみ（みかん系）	豚肉　豆腐　牛乳	米 砂糖 くず粉 でん粉 緑豆春雨　油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツァイ 練馬小松菜 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ(水煮缶詰) 干し椎茸 キャベツ なつみ	651Kcal	23.4g	乳類
10	火	○	わかめご飯　ししゃもの南蛮漬 海藻サラダ のっぺい汁	かつお節　豚肉　油揚げ 牛乳 炊き込みわかめ ししゃも　海藻ミックス	米 でん粉 砂糖 さといも こんにゃく 竹輪ふ 油 すりごま	赤ピーマン にんじん 小松菜 ねぎ 黄ピーマン キャベツ ホールコーン缶詰 大根	673Kcal	26.3g	豆類
11	水	○	オムチキライス ｺｰﾙｽﾛｰサラダ レタススープ　甘夏	鶏肉　たまご 牛乳	米　砂糖　油　バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース(冷凍) キャベツ ホールコーン缶詰 セロリー にんにく ぶなしめじ　レタス　甘夏みかん	620Kcal	20.8g	芋類
12	木	○	ごまごはん　いかのカリントウ 和風サラダ 東京ウドのかきた汁(江戸野菜)	いか切り身　鶏肉 たまご 牛乳	米　じゃがいもでん粉 三温糖 でん粉　いりごま らっかせい　油	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 東京うど	625Kcal	25.7g	藻類
13	金	○	★1年生空豆皮むき体験(食育) そら豆　かき揚げうどん フルーツ白玉	たまご かつお節　かまぼこ 豆腐 牛乳 さくらえび 寒天缶　いか	冷凍うどん　薄力粉　上白糖　白玉粉 米サラダ油 いりごま	そらまめ 玉葱 とうもろこし缶詰 干し椎茸 ねぎ パイン缶　黄桃缶 みかん缶　りんご缶	670Kcal	25．0ｇ	きのこ類
16	月	○	★練馬区「世界ともだちプロジェクト学習対象交流国」★お誕生日給食 ﾁﾘﾋﾞｰﾝｽﾞﾄﾞｯｸﾞ（グァム） ﾁｷﾝﾇｰﾄﾞﾙｽｰﾌﾟ(ｱﾒﾘｶ)　おかしな目玉焼	豚ひき肉 大豆　ベーコン 鶏肉　牛乳 粉チーズ 粉寒天	コッペパン　上白糖 じゃがいも シェルマカロニ 油	青ピーマン にんじん ほうれんそう にんにく　しょうが 玉葱 マッシュルーム缶 にんにく ホールコーン缶詰 黄桃缶	656Kcal	26.5g	卵類
17	火	○	ごはん 肉じゃが 野菜のピーナツ和え	豚肉　牛乳	米　突こんにゃく じゃがいも　砂糖 油 ピーナッツ	にんじん さやいんげん ほうれんそう　玉葱 もやし	600Kcal	19.7g	豆製品
18	水		全　校　遠　足						
19	木	○	ごはん　小魚ふりかけ さわらのみそ焼き　ひじきサラダ 小町麩のみそ汁	しらす干し かつお削り さわら　米みそ　ハム 大豆 牛乳 あおのり ひじき	米　砂糖 あられ麩 いりごま　油 ごま油	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが　もやし きゅうり ホールコーン缶詰	685Kcal	31.5g	乳類
20	金	○	ごはん ぎせい豆腐 アスパラのおかか和え デコポン	鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 花かつお　牛乳	米　砂糖 でん粉 三温糖 油	にんじん ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ 干し椎茸 ねぎ　デコポン	594Kcal	25.7g	藻類
23	月	○	ごまごはん 鮭の味噌バター焼き 野菜のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め　こづゆ	鮭切身　米みそ　豚肉 かつお節　ほたて貝柱 牛乳 だし昆布	米 さといも 突こんにゃく あられ麩(玉ふ)　いりごま バター　油　ごま油	にんじん にら こまつな しょうが キャベツ りょくとうもやし 干し椎茸	614Kcal	30.7g	卵類
24	火	○	食パン　手作りオレンジジャム アスパラのクリーム煮 野菜チップス	鶏肉　牛乳　クリーム 粉チーズ	食パン　上白糖 コーンスターチ じゃがいも 薄力粉 米ぬか油 有塩バター	にんじん ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ 温州蜜柑缶 オレンジジュース 玉葱 ぶなしめじ ごぼう	692Kcal	24.2g	豆製品
25	水	○	キャロットビーンズご飯 ごぼうのサラダ　イタリアンスープ	大豆　ベーコン 鶏肉 たまご 牛乳 粉チーズ	米 三温糖 じゃがいも パン粉 ごま油 いりごま　油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん　ほうれんそう ごぼう きゅうり にんにく 玉葱 ホールコーン缶詰	705Kcal	24.9g	きのこ類
26	木	○	ごはん 豆腐のつくね焼き 舟きゅうり　味噌汁	豆腐 鶏ひき肉 たまご おから油揚げ 米みそ 大豆 牛乳 ひじき 生わかめ	米でん粉 上白糖 じゃがいも 油	にんじん　小松菜 しょうが 玉葱　きゅうり　ねぎ	600Kcal	27.8g	藻類
27	金	○	ごはん　のりの佃煮 魚のマヨネーズ焼き キャベツのごま酢和え	まぐろ　牛乳 もみのり クリーム	米　砂糖 パン粉　上白糖 マヨネーズ(全卵型) すりごま	にんじん パセリ ほうれんそう 玉葱　マッシュルーム缶 練馬キャベツ	595Kcal	26.7g	卵類
30	月	○	ごはん 豚肉と生揚げの煮物 すまし汁	豚肉　生揚げ さば削り節 かつお節 牛乳 鶏肉　木綿豆腐 なると	米　じゃがいも 三温糖 こんにゃく　油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが 干し椎茸　玉葱　ねぎ	625Kcal	26.9g	乳類
31	火	○	ゆかりご飯 鰆の変わり焼き 大豆とポテトの青のり揚 みそ汁	さわら　米みそ　大豆 かつお削り節　大豆 牛乳 あおのり	米 おおむぎ　三温糖 じゃがいも こんにゃく　油	にんじん　ねぎ　にんにく ごぼう 大根	636Kcal	30.8g	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	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩
	(Kcal)	（ｇ）	（ｇ）	（ｍｇ）	（ｍｇ）	（μｇRE）	（ｍｇ）	（ｍｇ）	（ｍｇ）	（ｇ）	（ｇ）
秋の陽小平均	642	26.1	21.3	359	2.6	216	0.37	0.56	19	4.8	2.8
摂取基準	640	１８～３２	18～22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5