

平成 29 年

# 5月のこんだて



練馬区立光が丘秋の陽小学校

日	曜	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	月	○	四川豆腐丼 春雨サラダ なつみ	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 チンゲンツアイ 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 たけのこ水煮缶 干し椎茸 キャベツ なつみ	642	23		芋類
2	火	○	抹茶蒸しパン コーンクリームシチュー バリバリサラダ	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 じゃがいも 薄力粉 ワンタンの皮 バター 油 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 キャベツ きゅうり ホールコーン缶	637	18.2		果物類
3	水					けんぼうきねんの日						
4	木					みどりの日						
5	金					こどもの日						
8	月	○	中華まき かつおの香り揚げ すまし汁 いちご	焼き豚 かつお 鶏肉 豆腐 なたと 干しえび 牛乳		もち米 でん粉 ごま油 白ごま 米ぬか油		にんじん 練馬ごまつな たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく ねぎ いちご	660	34.8		海藻類
9	火	○	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 レタス マッシュルームグリーンピース キャベツ ホールコーン ぶなしめじ 甘夏みかん	631	20.9		豆類
10	水	○	そら豆 かき揚げうどん フルーツ白玉	いか たまご かまぼこ 豆腐 さくらえび 牛乳 寒天缶		冷凍うどん 薄力粉 上白糖 白玉粉 白ごま すりごま		そらまめ 玉葱 とうもろこし 干し椎茸 ねぎ バイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	684	25.5		芋類
11	木	○	ごはん 肉じゃが 野菜のピーナツ和え	豚肉 牛乳		米 突こんにやく じゃがいも 砂糖 油 ピーナツ		にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉葱 もやし	608	19.8		たまご類
12	金	○	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 さわら ハム 白味噌 大豆(乾) 牛乳 あおのり ひじき		米 砂糖 あられ麩 白ごま 油 ごま油		にんじん 練馬小松菜 しょうが もやし きゅうり ホールコーン缶 ねぎ	635	23		きのご類
15	月	○	ふわふわフレンチトースト アスパラのクリーム煮 フレンチレタスサラダ	たまご 鶏肉 牛乳 クリーム 粉チーズ		食パン メープルシロップ グラニュー糖 粉糖 じゃがいも 薄力粉 砂糖 バター 油		にんじん グリーンアスパラガス しょうが 練馬にんにく 玉葱 ぶなしめじ もやし きゅうり	642	27.8		魚介類
16	火	○	ごはん ぎせい豆腐 アスパラのアーモンド和え チンゲン菜のスープ	鶏肉 豆腐 たまご 牛乳		米 砂糖 でん粉 三温糖 でん粉 油 すりごま アーモンド ごま油		にんじん グリーンアスパラガス チンゲンツアイ 干し椎茸 ねぎ ぶなしめじ	698	27.1		小魚類
17	水					ぜんこう えんそく						
18	木	○	キャロットビーンズご飯 ごぼうのサラダ ミネストローネ	大豆 鶏肉 いんげん豆 牛乳		米 三温糖 じゃがいも シュレマルカロニ ごま油 白ごま マヨネーズ		にんじん パセリ ごぼう きゅうりにんにくしょうが 玉葱 キャベツ	664	29.7		果物類
19	金	○	ごはん 鯖の黄金焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁	まぐろ 赤味噌 油揚げ 生わかめ 白味噌大豆 牛乳		米 上白糖 じゃがいも マヨネーズ すりごま		パセリ ほうれんそう 練馬小松菜 しょうが 練馬キャベツ ねぎ	689	21.8		きのご類
22	月	○	ごはん 豚肉と生揚げの煮物 すまし汁	豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐 なたと 牛乳		米 じゃがいも 三温糖 板こんにやく 油		にんじん さやいんげん 練馬小松菜 しょうが 干し椎茸 玉葱 ねぎ	633	32.0		たまご類
23	火	○	手作り にんじんパン えびのクリーム煮 野菜チップス	たまご 鶏肉 むきえび 牛乳 生クリーム 粉チーズ		米粉 強力粉 砂糖 じゃがいも 薄力粉 バター 油		にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム グリンピース ごぼう	630	27.1		魚介類
24	水	○	ごはん 豆腐のつくね焼き 舟きゅうり 味噌汁	豆腐 鶏肉 卵 おから 油揚げ 赤味噌 大豆 牛乳 ひじき 生わかめ		米 でん粉 上白糖 じゃがいも すりごま		にんじん 練馬小松菜 しょうが 玉葱 きゅうり ねぎ	708	27.2		果物類
25	木	○	キムチチャーハン ナムル 根菜の胡麻汁	豚肉 豆腐 大豆 白味噌 赤味噌 牛乳		米 砂糖 じゃがいも 油 白ごま・すりごま		にんじん 青ピーマン キムチ もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	620	28.4		豆類
26	金	○	ごまごはん 鯖の味噌バター焼き 野菜のオイスターソース炒め こつゆ	さわら 赤味噌 豚肉 ぼたてがし 牛乳 だし昆布		米 さといも こんにやく あられ麩 白ごま バター ごま油		にんじん 練馬小松菜 しょうが キャベツ もやし 干し椎茸	592	21.3		きのご類
27	土	○	こぎつねごはん 笹かまの二色揚げ 味噌汁	鶏肉 油揚げ ささかま 鶏卵 大豆(乾) 白味噌 牛乳 青のり さくらえび		米 おおむぎ 砂糖 薄力粉 油		にんじん 西洋かぼちゃ 小松菜 グリンピース ねぎ	592	21.3		海藻類
29	月					土曜日の振り替え日						
30	火	○	ごはん 筑前煮 きのこスープ	豚肉 鶏肉 牛乳 だし昆布		米 板こんにやく さといも 砂糖 油		にんじん さやいんげん しょうが 干し椎茸 たけのこ ごぼう れんこん セロリー ぶなしめじ えのきたけ	642	23		たまご類
31	水	○	わかめご飯 ししゃもの南蛮漬け あえもの のっぺい汁	豚肩 油揚げ 炊き込みわかめ 牛乳 ししゃも だし昆布		米 でん粉 砂糖 さといも 板こんにやく 竹輪ふ すりごま ごま油		赤ピーマン にんじん ねぎ 練馬小松菜 にんにく 玉葱 黄ピーマン 大根	637	18.2		きのご類

※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)
秋の陽小平均	642	25.9	21.1	372	2.7	112	0.36	0.55	30	4.9	2.9
摂取基準	640	1.8~3.2	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5