



# 5月の献立表



平成28年度 練馬区立谷原小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)
				赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g)
2	月	○	<b>【こどもの日メニュー】</b> 八宝おこわ 春雨サラダ 中華風コーンスープ 夕焼けゼリー	焼き豚 ロースハム 鶏肉 たまご 粉かんでん 牛乳	こめ もち米 はるさめ(乾) 上白糖 じゃがいも でん粉 ごま油 ごま(いり)	にんじん 干し椎茸 たけのこ グリンピース きゅうり キャベツ 玉葱 とうもろこし とうもろこし缶詰(クリーム) オレンジジュース	621 21.1
3	火		<b>憲法記念日</b>				
4	水		<b>みどりの日</b>				
5	木		<b>こどもの日</b>				
6	金	○	<b>【季節の献立】</b> 豚肉とごぼうのご飯 サワラの西京焼き 大根のさっぱり和え 若竹汁	豚肉 油揚げ さわら 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ 牛乳	こめ 上白糖 米白絞油 すりごま ごま油 ごま	にんじん こまつな ごぼう グリンピース しょうが だいこん 玉葱 たけのこ	610 30.1
9	月	○	キャロットライス クリームソースかけ サラダ(カレードレッシング) くだもの	鶏肉 調理用乳 牛乳	こめ 小麦粉 上白糖 米白絞油 有塩バター	にんじん 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり くだもの	610 18.9
10	火	○	<b>【季節の献立】</b> ごま塩ご飯 新じゃがのそぼろ煮 おかかきゅうり	豚ひき肉 糸削り(鯉) 牛乳	こめ じゃがいも 三温糖 でん粉 上白糖 ごま 米白絞油	にんじん さやいんげんしょうが 玉葱 干し椎茸 きゅうり	607 21.5
11	水	○	きなこ揚げパン マカロニサラダ ジャガイモとチキンのスープ	きな粉 ロースハム 鶏肉 ベーコン 牛乳	ミルクパン 上白糖 マカロニ じゃがいも ごま 米白絞油 マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし セロリ 玉葱	685 22.9
12	木	○	ピピンパ ワントンスープ くだもの	豚ひき肉 牛乳	こめ 上白糖 ワントンの皮 米白絞油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにくしょうが ぜんまい たけのこ やし はくさい ねぎ くだもの	624 22.2
13	金	○	親子丼 きゅうりと白菜のネギ塩和え	鶏肉 板なしかまぼこ たまご 牛乳	こめ 突きこんにやく 上白糖 でん粉 ごま油 ごま	にんじん 玉葱 グリンピース きゅうり はくさいしょうが ねぎ	602 23.1
16	月	○	ご飯 サバの香味焼き ごぼうの揚げ煮 きゅうりの梅風味和え 大根と油あげのみそ汁	さば 糸削り(鯉) 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳	こめ 上白糖 でん粉 三温糖 ごま ごま油 揚げ油 ごま	にんじん しょうが ねぎ ごぼう きゅうり ねり梅 だいこん	645 25.4
17	火	○	<b>【練馬区オリジナルメニュー】</b> 練馬スパゲティ ブロッコリーサラダ おかしなめだまやき	まぐろ缶詰 刻みのり袋入り 調理用乳 粉かんでん 牛乳	スパゲティ 上白糖オリーブ油 ごま 米白絞油	ブロッコリー にんじん だいこん しめじ きゅうり キャベツ 玉葱 もも缶	628 25.8
18	水	○	<b>【季節の献立】</b> アスパラご飯 サケのゴマつけ焼き 切干大根サラダ 呉汁	油揚げ サケ 大豆 米みそ 牛乳	こめ 上白糖 じゃがいも 板こんにやく ごま 米白絞油 ごま油	アスパラガス にんじん こまつな しょうが 切干しだいこん キャベツ きゅうり ねぎ	628 28.3
19	木	○	わかめごはん ししゃも焼き 小松菜のゴマ和え 豚汁	豚こま 大豆 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 炊き込みわかめ しらす干し ししゃも 牛乳	こめ 上白糖 板こんにやく じゃがいも ごま すりごま 米白絞油	こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	612 29.1
20	金	○	セサミトースト クラムチャウダー グリーンサラダ	ベーコン あさり 大豆 調理用乳 生クリーム 粉チーズ 牛乳	食パン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 上白糖 ソフトイマーガリン すりごま 米白絞油 有塩バター	にんじん パセリ ブロッコリー 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり	600 19.9
23	月	○	<b>【季節の献立】</b> グリンピースご飯 鶏肉の照り焼き 具だくさんみそ汁 くだもの	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 牛乳	こめ じゃがいも ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう グリンピース にんにく 玉葱	628 26.7
24	火	○	さんまのかば焼き丼 もやしの海苔和え すまし汁	さんま開き 木綿豆腐 焼きのり カットわかめ 牛乳	こめ でん粉 上新粉 三温糖 上白糖 ごま ごま油	にんじん こまつな もやし きゅうり 干し椎茸 ねぎ	697 24.9
25	水	○	五目あんかけ焼きそば クリーミーポテト くだもの	豚肉 いか うずら卵 調理用乳 牛乳	蒸し中華めん 上白糖 でん粉 じゃがいも 米白絞油 ごま油 有塩バター	にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 たけのこ キャベツ もやし とうもろこし グリンピース くだもの	661 25.9
26	木	○	<b>【運動会応援メニュー】</b> スタミナホイコーロー丼 わかめスープ くだもの	豚肉 米みそ 八丁味噌 大豆 ベーコン 木綿豆腐 わかめ 牛乳	こめ 三温糖 でん粉 じゃがいも ごま油 ごま 米白絞油	にんじん ピーマン にんにく キャベツ ねぎ 玉葱 くだもの	655 24.1
27	金	○	<b>【運動会応援メニュー】</b> チキンカツカレーライス フレンチサラダ	豚ひき肉 大豆 鶏肉	生クリーム 牛乳 こめ じゃがいも 小麦粉 中さら糖 パン粉 米白絞油 有塩バター	にんじん ブロッコリー にんにく 玉葱 きゅうり とうもろこし	744 20.9
31	火	○	白ごまご飯 カジキのみそ焼き 小松菜サラダ けんちん汁	メカジキ 米みそ まぐろ缶詰 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	こめ 上白糖 板こんにやく じゃがいも ごま 米白絞油	こまつな にんじん ねぎ しょうが キャベツ 玉葱 だいこん	621 26.6

※ 食料量購入の都合により献立を変更することがあります。

### 1人1回あたり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	エネルギー比 %	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	638	24.3	30	345	2.3	259	0.35	0.51	34	4.1	2.5
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5以下



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

引き落とし日は、5月6日(2か月分)になります。なお1年生・転入生は6月6日に3か月分の引き落としとなります。