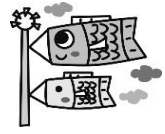


令和5年



5月献立表



練馬区立関町小学校

実施日	曜日	献立名	献立名			赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			献立名	献立名	献立名	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)			
1	月	麦ごはん ジャージャー豆腐 中華サラダ				牛乳 ぶた肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	605	16.5			
2	火	ミートソースパグッティ もやしとコーンのソテー 抹茶のケーキ	5月2日八十八夜 新茶の季節			ぶた肉 大豆 牛乳 豆腐 卵 豆乳	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 油 さとう 小麦粉 マーガリン(乳不使用)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 もやし コーン 小松菜	703	15.8			
8	月	中華おこわ 春雨サラダ スーミータン(中華風卵スープ)	5月5日 こどもの日献立			焼き豚 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 もち米 ごま油 春雨 油 さとう かたくり粉	にんじん たけのこ しいたけ グリーンピース もやし きゅうり しょうが クリームコーン缶 チンゲンサイ	580	14.6			
9	火	グリわかごはん 煮びたし 新じゃがいものそぼろ煮 くだもの	2年生さやむき体験 グリーンピース			わかめ 牛乳 油揚げ ぶた肉	米 さとう 油 じゃがいも こんにゃく かたくり粉	グリーンピース にんじん もやし 小松菜 ぶなしめじ しょうが たまねぎ しいたけ さやいんげん くだもの	583	14.0			
10	水	チキンライス 白身魚の黄金焼き マカロニスープ	旬の食材 新じゃがいも			とり肉 牛乳 白身魚 みそ	米 油 さとう マヨネーズ(エッグフリー) シェルマカロニ(卵なし)	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース パセリ にんにく キャベツ 小松菜	560	19.7			
11	木	山菜うどん 竹輪のいそ辺揚げ りんごゼリー	旬の食材 ぜんまい わらび			とり肉 油揚げ 牛乳 ちくわ 青のり アガー	うどん 油 小麦粉 かたくり粉 さとう	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ なめこ ぜんまい わらび 小松菜 ねぎ りんごジュース	588	16.6			
12	金	チリビーンズライス フレンチサラダ				ぶた肉 大豆 牛乳	米 大麦 油 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	583	15.5			
15	月	ごはん ひじきふりかけ かつおの甘辛揚げ 野菜椀	旬の食材：かつお			牛乳 ひじき 削り節 かつお 豆腐 油揚げ	米 さとう ごま かたくり粉 小麦粉 油 こんにゃく	しょうが にんにく 大根 にんじん ねぎ 小松菜	585	20.2			
16	火	ミルクパン ポテトグラタン 豆と野菜のトマトスープ煮				牛乳 とり肉 ピザチーズ ベーコン 大豆	ミルクパン 油 小麦粉 バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん セロリ トマト缶 キャベツ 小松菜	583	17.4			
17	水	ビビンバ 広東スープ	ビビンバ：韓国料理			ぶた肉 大豆 牛乳 とり肉	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	561	15.5			
18	木	菜の花とじゃこごはん 小松菜入り卵焼き 田舎汁				ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	米 ごま油 油 さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 えのきたけ	551	17.7			
19	金	ごはん 肉みそキャベツ 若竹汁 くだもの	昨年度の6年生が考えた献立 (新しく考えてくれた献立です。 昨年度人気だったので、出します！)			牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 わかめ	米 油 さとう かたくり粉	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく たけのこ 大根 えのきたけ くだもの	533	17.8			
22	月	チキンクリームライス じゃがいものハニーサラダ	旬の食材 たけのこ			とり肉 牛乳 生クリーム	米 大麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ きゅうり キャベツ	630	12.8			
23	火	ごはん たけのこつくねバーグ 三色炒め 野菜のみそ汁	旬の食材 たけのこ			牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ みそ	米 油 かたくり粉 さとう	たけのこ たまねぎ しょうが しそ もやし にんじん 小松菜 大根 キャベツ ぶなしめじ ねぎ	558	17.3			
24	水	はちみつレモントースト オニオンドレッシングサラダ アスパラのクリームシチュー	旬の食材 アスパラガス			牛乳 とり肉 生クリーム 大豆	食パン マーガリン(乳不使用) はちみつ 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター リボンマカロニ(卵なし)	レモン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム アスパラガス	612	14.0			
25	木	山菜ごはん ししゃものフライ けんちん汁	旬の食材 ぜんまい わらび			とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐	米 もち米 油 さとう 小麦粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん たけのこ ぜんまい わらび ごぼう 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	580	16.6			
26	金	ポークカレーライス コールスロー				ぶた肉 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	651	12.8			
29	月	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 千草和え 豚汁				牛乳 鮭 ぶた肉 豆腐 みそ	米 ごま油 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ しょうが 大根 ごぼう ねぎ	549	21.9			
30	火	キムチチャーハン 肉団子のもち米蒸し しめじの中華スープ				ぶた肉 牛乳 とり肉	米 油 もち米 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	しょうが キムチ たまねぎ グリーンピース しいたけ たけのこ にんにく ぶなしめじ 小松菜	627	17.1			
31	水	きのこのピラフ タンドリーチキン ポトフ	タンドリーチキン： インド料理			とり肉 牛乳 ヨーグルト ウインナー 大豆	米 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム 青ピーマン にんにく しょうが キャベツ グリンピース	599	18.0			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	591	16.5	31.3	2.6	327	89	2.1	214	0.29	0.45	15	5.9

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク