

5月の献立表

平成23年度
練馬区立大泉東小学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品とはたらき			エネルギー
				赤 血や肉、骨や歯を作る	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	タンパク質
2	月	○	セルフフィッシュサンド ・ポイルキャベツ・ニラともやしのスープ	牛乳、鱈、卵、鶏肉、豆腐	丸パン、小麦粉、パン粉、油	ニラ、キャベツ、もやし	641kcal 31.3g
3	火		けんぽうきねんび 憲法記念日				
4	水		みどりの日				
5	木		こどもの日				
6	金	○	ちゅうかおこわ ・いんげんとコーンのソテー・ちゅうかスープ・くだもの	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、卵	米、もち米、片栗粉、ごま油、油	人参、インゲン、筍、干し椎茸、キャベツ、コーン、バナナ	616kcal 26.0g
9	月	○	チキンライス ・おんやさい・ポタージュスープ(クルトンつき)	牛乳、鶏肉、生クリーム	米、麦、ジャガ芋、砂糖、コーンスターチ、食パン	バター、油、トマト缶、人参、ブロッコリー、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース	670kcal 20.6g
10	火	○	きなこあげパン ・にくだんごとやさいのスープ・あおのりペト・くだもの	牛乳、黄粉、豚肉、鶏肉、卵、豆腐、青のり	ミルクパン、片栗粉、グラニュー糖、春雨、油、ごま油	人参、生姜、白菜、葱、干し椎茸、ジュース	648kcal 26.8g
11	水	○	ピースごはん ・さかなのみそマヨネーズやき・ひじきのもの ・わかめのみそしる	牛乳、鱈、味噌、油揚げ、昆布、ひじき、ワカメ	米、麦、砂糖、ジャガ芋、油、マヨネーズ	人参、グリルピーズ、玉葱、マッシュルーム、ごぼう、葱	654kcal 28.6g
12	木	○	カレーうどん ・りんごマフィン	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、卵、昆布	うどん、片栗粉、ホットケーキミックス、砂糖、油、バター	人参、小松菜、にんにく、生姜、干し椎茸、玉葱、葱、りんご缶	645kcal 23.5g
13	金	○	キャロットライスのクリームソースかけ ・じゃこいりサラダ	牛乳、鶏肉、えび、生クリーム、じゃこ、ワカメ、大豆	米、麦、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま油	人参、玉葱、マッシュルーム、もやし、キャベツ	657kcal 26.5g
16	月	○	ごはん ・まーぼどうふ・ワンタンスープ	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	米、麦、砂糖、くず粉、片栗粉、ワンタンの皮、油、ごま油	人参、ニラ、にんにく、生姜、干し椎茸、葱、白菜、もやし	664kcal 29.0g
17	火	○	チーズパン ・さかなのバジルやき・ミネストローネスープ	牛乳、鱈、ベーコン、ひよこ豆	チーズパン、パン粉、ジャガ芋、マヨネーズ、油	人参、トマト缶、にんにく、セロリー、玉葱、キャベツ	664kcal 30.4g
18	水	○	さんまのかばやきどん ・ゆかりだいこん・じゃがいもとこまつなのみそしる	牛乳、さんま、豆腐、味噌、ワカメ	米、麦、片栗粉、砂糖、ジャガ芋	ゆかり、小松菜、生姜、大根	666kcal 26.4g
19	木	○	ガーリックトースト ・クリームシチュー・きわかめのサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム、茎ワカメ	ソフトフランスパン、ジャガ芋、小麦粉、砂糖、マーガリン、油、バター	人参、にんにく、玉葱、グリーンピース、キャベツ、コーン	665kcal 22.6g
20	金	○	ハヤシライス ・ジャーマンサラダ・くだもの	牛乳、豚肉、生クリーム	米、麦、小麦粉、砂糖、バター、油、ジャガ芋、ざらめ糖	人参、にんにく、生姜、マッシュルーム、玉葱、グリーンピース、キャベツ	666kcal 20.4g
23	月	○	チャーハン ・ひよこめとじゃがいものサラダ・ちゅうかコーンスープ	牛乳、焼き豚、豚肉、えび、ひよこ豆、卵、ワカメ	米、麦、ジャガ芋、片栗粉、油、ごま油、マヨネーズ	人参、にんにく、生姜、葱、グリーンピース、きゅうり、玉葱	647kcal 24.6g
24	火	○	ツナトースト ・ボルシチ・くだもの	牛乳、ツナ缶、豚肉、ひよこ豆、ピザチーズ、生クリーム	食パン、ジャガ芋、マヨネーズ、油	人参、玉葱、にんにく、キャベツ、甘夏	687kcal 26.5g
25	水	○	こんぶごはん ・やしししゃも・かきたまじる・そらめ	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、卵、昆布、ししゃも	米、麦、砂糖、ジャガ芋、片栗粉、油	人参、インゲン、干し椎茸、葱、そら豆	615kcal 31.1g
26	木	○	ジャージャーめん ・だいがくいも	牛乳、豚肉、味噌、八丁味噌	中華麺、砂糖、片栗粉、さつまいも、水あめ、油、ごま油、ごま	人参、にんにく、生姜、干し椎茸、玉葱、葱、筍	690kcal 22.4g
27	金	○	ごはん ・まつかぜやき・キャベツのサラダ・若竹汁・そらめ	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、味噌、昆布、ワカメ	米、麦、パン粉、砂糖、ごま、油	人参、玉葱、キャベツ、コーン、筍、干し椎茸	608kcal 26.4g
30	月	○	むぎごはん ・てづくりふりかけ・しろみさかなのかわりソース ・だいこんとあぶらあげのみそしる	牛乳、鱈、油揚げ、味噌、かたくち鱈	米、麦、砂糖、片栗粉、ごま、油	玉葱、大根、白菜、ねぎ	614kcal 29.1g
31	火	○	フレンチトースト ・ポトフ・くだもの	牛乳、卵、豚肉、ベーコン、ウインナー	食パン、砂糖、ジャガ芋、バター、油	人参、にんにく、玉葱、キャベツ、パセリ、セミノール	638kcal 26.1g

★食材量の購入の都合により献立を変更する場合があります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	650	26.3	22.6	353	2.2	199	0.34	0.42	15	4.7	3
摂取基準	660	20 13~28	摂取エネルギーの 25~30%	350 380	3	140 140~420	0.4	0.5	23	6	2.5未満

早寝 早起き 朝ごはん

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。