

# 5月の献立表

平成24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
1	火	○	ツナトースト ・ミネストローネスープ・くだもの	牛乳、ツナ缶、ベーコン、大豆、ピザチーズ	食パン、じゃが芋、マヨネーズ、油	人参、トマト缶、玉葱、にんにく、セロリー、キャベツ、セミノール	626kcal ----- 31.6g
2	水	○	ごはん ・さばのぶんかほしやき・ごもくビーフン・なめこじる	牛乳、鯖、えび、大豆	米、麦、ビーフン、油	人参、玉葱、竹の子、キャベツ、ピーマン、もやし、なめこ	660kcal ----- 26.1g
7	月	○	ちゅうかおこわ ・ちゅうかサラダ・サンラータン・くだもの	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、卵	米、もち米、砂糖、片栗粉、ごま油、油、ごま	人参、チンゲンサイ、三つ葉、竹の子、大根、キャベツ、バナナ	617kcal ----- 25.6g
8	火	○	きなこあげパン ・にくだんごとやさいのスープ・あおのりポテト	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、ねぎ、干し椎茸	648kcal ----- 26.8g
9	水	○	ごはん ・すきやきふうのもの・もやしのごまず・くだもの	牛乳、豚肉、焼き豆腐、ワカメ	米、麦、麩、三温糖、砂糖、油、ごま油、ごま	白菜、玉葱、もやし、セミノール	609kcal ----- 25.5g
10	木	○	ごぼうのペペロンチーノ ・イタリアンスープ	牛乳、ベーコン、鶏肉、卵、粉チーズ	スパゲティ、パン粉、オリーブ油、油	唐辛子、人参、小松菜、にんにく、ごぼう、玉葱、コーン	663kcal ----- 27.0g
11	金	○	ハヤシライス ・ジャーマンポテト・くだもの	牛乳、豚肉、生クリーム	米、麦、小麦粉、ざらめ糖、じゃが芋、油、砂糖、バター	人参、にんにく、生姜、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、なつみ	678kcal ----- 20.5g
14	月	○	さんまのかばやきどん ・キャベツのあえもの・じゃがいもとこまつなのみそじる	牛乳、さんま、豆腐、味噌、ワカメ	米、麦、片栗粉、砂糖、じゃが芋	人参、小松菜、キャベツ、きゅうり、生姜	669kcal ----- 26.7g
15	火	○	みそラーメン ・にたまご・メンマのしょうゆに・きなこミルクプリン	牛乳、豚肉、味噌、うずら卵、黄粉	中華めん、砂糖、ごま油、油、ごま	人参、にんにく、生姜、玉葱、もやし、キャベツ、ねぎ	663kcal ----- 26.7g
16	水	○	グリーンピースごはん ・さかなのみそマヨネーズやき・れんこんきんぴら・けんちんじる	牛乳、鯖、味噌、鶏肉、豆腐、昆布	米、麦、砂糖、里芋、油、マヨネーズ、ごま油、ごま	人参、玉葱、グリーンピース、蓮根、大根、マッシュルーム	672kcal ----- 33.3g
17	木	○	ナン ・キーマカレー・アスパラとポテトのサラダ	牛乳、豚肉、大豆	ナン、小麦粉、じゃが芋、砂糖、油、バター	人参、パセリ、アスパラガス、にんにく、生姜、セロリー、玉葱	633kcal ----- 26.9g
18	金	○	キムチチャーハン ・ワンタンスープ・くだもの	牛乳、豚肉、えび、卵	米、麦、油、ごま油、ワンタンの皮	いんげん、にんにく、人参、白菜、ねぎ、生姜、もやし、キムチ、ネーブル	634kcal ----- 25.8g
21	月	○	ふかがわめし ・だいこんとあげのみそじる・スイートポテト	牛乳、油揚げ、あさり、味噌、卵、刻み昆布、生クリーム	米、麦、砂糖、油、バター、さつま芋	人参、ねぎ、小松菜、ごぼう、生姜、大根	666kcal ----- 20.1g
22	火	○	マーガリンパン ・ミートソースグラタン・あっさりスープ	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、ピザチーズ	マーガリンパン、小麦粉、砂糖、油	人参、トマト缶、玉葱、にんにく、セロリー、キャベツ、マッシュルーム、ねぎ	628kcal ----- 25.5g
23	水	○	ごはん ・とりにくとコーンのあげに・やさいのおかかあえ・おすいもの	牛乳、鶏肉	米、麦、片栗粉、砂糖、じゃが芋、麩、油、	人参、いんげん、小松菜、にんにく、生姜、コーン、きゅうり、キャベツ、大根	653kcal ----- 20.3g
24	木	○	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、じゃが芋、油、砂糖、バター	人参、パセリ、にんにく、玉葱、キャベツ、びわ	621kcal ----- 25.4g
25	金	○	きりほしごはん ・やきししゃも・ごまあえ・のっぺいじる	牛乳、じゃこ、油揚げ、鶏肉、豆腐、ししゃも	米、麦、砂糖、片栗粉、こんにやく、じゃが芋、ごま油、油、ごま	人参、小松菜、ねぎ、大根、もやし、生姜、切干大根	621kcal ----- 30.9g
28	月	○	ごはん ・わふうハンバーグ・はるキャベツのサラダ・かきたまじる	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、豆腐	米、麦、パン粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	人参、小松菜、ねぎ、玉葱、干し椎茸、もやし、キャベツ、コーン	642kcal ----- 30.8g
29	火	○	チャンポンうどん ・だいずとごぎかなのあげに	牛乳、豚肉、えび、うずら卵、かまぼこ、大豆、じゃこ	うどん、片栗粉、油、ごま油	人参、にんにく、生姜、玉葱、もやし、キャベツ	599kcal ----- 34.2g
30	水	○	ななこくワカメごはん ・さわらのかんこくふうやき・つみれじる・くだもの	牛乳、あずき、鯖、鰯、卵、豆腐、味噌	米、麦、もち米、あわ、きび、砂糖、ごま油、ごまごま油、ごま	人参、小松菜、にんにく、生姜、ねぎ、大根、メロン	684kcal ----- 43.0g
31	木	○	てりやきチキンバーガー ・コーンチャウダー	牛乳、鶏肉、生クリーム	丸パン、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、バター	人参、パセリ、生姜、キャベツ、玉葱、コーン	664kcal ----- 25.9g

★食料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	645	27.1	22.7	383	2.4	199	0.34	0.44	15	4.7	2.8
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

ご意見・ご要望・自慢料理などを学校にお寄せ下さい。

早寝 早起き 朝ごはん