

5月のこんだて表

平成 27 年度

練馬区立大泉学園緑小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal)
				赤の食品	黄色の食品	緑の食品	たんぱく質 (g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	補って欲しい食品
1	金		ココア揚げパン ポークビーンズ 果物(清美)	大豆、豚肉、牛乳	コッペパン、砂糖 じゃがいも、ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ セロリ、清美	639 23.6 卵類
4(月) みどりの日 5(火) こどもの日 6(火) 振替休日							
7	木		ブルコギ丼 じゃこサラダ	豚肉、牛乳 ちりめんじゃこ	米、おおむぎ、はちみつ 砂糖、でん粉、ひまわり油 ごま油、白いりごま	にんじん、青ピーマン 赤ピーマン、にら、玉ねぎ にんにく、しょうが、もやし キャベツ、きゅうり	580 24.7 豆類
8	金		ご飯 鯖の香味焼き 五目きんぴら 若竹汁	さば、豚肉 さつま揚げ、絹ごし豆腐 牛乳、わかめ	米、砂糖、こんにゃく ひまわり油、白いりごま	にんじん、にんにく、玉ねぎ ごぼう、たけのこ、ねぎ	559 28.2 果物類
11	月		ひよこ豆のドライカレー 茎わかめのサラダ	豚肉、ひよこ豆 牛乳、きわかめ	米、おおむぎ、小麦粉 砂糖、ひまわり油 バター、ごま油	にんじん、しょうが、玉ねぎ ごぼう、だいこん、もやし	668 22.8 小魚類
12	火		ご飯 鶏肉の味噌焼き 野菜と油揚げの炒め物 春雨スープ	鶏肉、赤みそ、油揚げ ベーコン、牛乳	米、砂糖、はるさめ ひまわり油	にんじん、チンゲンツアイ しょうが、もやし、ねぎ	579 22.5 芋類
13	水	6年生	パプリカライスクリームかけ オニオンスープ ミルクコーヒー	鶏肉、ベーコン 牛乳、粉チーズ ミルクコーヒー	米、小麦粉 ひまわり油、バター	にんじん、青ピーマン にんにく、玉ねぎ、しょうが マッシュルーム、とうもろこし	619 19.4 豆製品類
14	木	移動教室	ピースご飯 鯉の五色揚げ煮 沢煮椀	かつお、大豆、豚肉 油揚げ、牛乳	米、でん粉、さつまいも 砂糖、ひまわり油	にんじん、さやいんげん こまつな、グリーンピース、ねぎ しょうが、だいこん、ごぼう	627 26.1 種実類
15	金		練馬スパゲッティー グリーンサラダ オレンジゼリー	ツナ、刻みのり、牛乳	スパゲッティ、砂糖 オリーブ油、ひまわり油	にんじん、だいこん、きゅうり キャベツ、オレンジジュース	661 25.0 緑黄色野菜類
18	月		ご飯 鮭の照り焼き 野菜のごまあえ 豚汁	鮭、油揚げ、木綿豆腐 白みそ、赤みそ、牛乳	米、砂糖、こんにゃく じゃがいも、白すりごま ひまわり油	こまつな、にんじん、しょうが はくさい、しょうが、だいこん ねぎ	615 29.5 きのこ類
19	火		わかめご飯 魚の酢豚風 中華風コーンスープ	ホキ、鶏肉、木綿豆腐 たまご、牛乳	米、じゃがいも、でん粉 砂糖、ひまわり油	にんじん、青ピーマン、ねぎ 干しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、しょうが、とうもろこし	629 24.1 小魚類
20	水		ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	豚肉、赤みそ 八丁味噌、牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん、砂糖 でん粉、ひまわり油 ごま油、すりごま	にんじん、もやし、きゅうり しょうが、にんにく、たけのこ 干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ パイン、もも、みかん	737 27.5 藻類
21	木	2年生 遠足	ツナマヨトースト インゲン豆のトマトスープ 果物(ジュースフルーツ)	ツナ、いんげんまめ ベーコン、鶏肉、牛乳	食パン、じゃがいも エッグフリーマヨネーズ ひまわり油	にんじん、こまつな トマト缶詰、とうもろこし 玉ねぎ、セロリ ジュースフルーツ	593 22.4 卵類
22	金	1年生 遠足	ご飯 チキンカツ ポイルキャベツ 大根のスープ	鶏肉、たまご、豚肉 牛乳	米、小麦粉、パン粉 ひまわり油	にんじん、こまつな、キャベツ だいこん、ねぎ	613 22.8 豆類
25	月		きのこ豚丼 野菜のおかか和え	豚肉、おかか、牛乳	米、こんにゃく、砂糖 でん粉、ひまわり油 白いりごま	にんじん、ほうれんそう しょうが、にんにく、玉ねぎ しいたけ、しめじ、もやし キャベツ	556 23.3 藻類
26	火		キムチチャーハン トックスープ 冷凍パイン	豚肉、鶏肉、牛乳	米、トック、ひまわり油 すりごま、ごま油	にんじん、青ピーマン しょうが、白菜キムチ、ねぎ にんにく、だいこん、もやし ねぎ、冷凍パイン	552 19.8 小魚類
27	水		ガーリックフランス ポトフ 果物(メロン)	豚肉、ベーコン ウィンナー、牛乳	ソフトフランスパン じゃがいも、ひまわり油 乳不使用マーガリン	にんじん、パセリ、にんにく 玉ねぎ、キャベツ、かぶ メロン	618 21.4 魚介類
28	木		五目とりめし ししゃものみりん焼き さつま汁	鶏肉、油揚げ、木綿豆腐 白みそ、赤みそ 牛乳、ししゃも	米、砂糖、こんにゃく さつまいも、ひまわり油	にんじん、しょうが、ごぼう 干しいたけ、グリーンピース ねぎ	612 28.9 果物類
29	金		ご飯 じゃことおかかのふりかけ 根菜煮 わかめと豆腐の味噌汁	おかか、鶏肉、木綿豆腐 油揚げ、赤みそ、白みそ ちりめんじゃこ、牛乳 わかめ	米、砂糖、じゃがいも こんにゃく、でん粉 白いりごま、ひまわり油	にんじん、さやえんどう しょうが、だいこん れんこん、ごぼう 干しいたけ、ねぎ	612 28.9 緑黄色野菜類

天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。

今月のくだものは、1日(金)清美、21日(木)ジュースフルーツ、27日(水)メロンを予定しています。

学校給食摂取基準	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	g (%)	mg	mg	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g	g
5月の平均基準量	612	24.2	21.5(32%)	333	2	235	0.41	0.53	26	4.2	2.6
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32	全体の25%~30%								