



5月のこんだて表



平成 29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 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	たんぱく質(g)
1	月	○	ごはん いなだの一味焼き 野菜のポン酢和え 打ち豆汁 <small>福井県の郷土料理</small>	いなだ、油揚げ、打ち豆 白みそ、赤みそ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも ひまわり油	こまつな、にんじん、にんにく しょうが、もやし、ごぼう だいこん、ねぎ、ゆず果汁 すだち果汁	606 27.5 きのこ類
2	火	○	プルコギ丼 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 はるさめ、でんぶん、砂糖 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、にんじん、玉ねぎ にんにく、しょうが、もやし キャベツ、きゅうり	574 24.8 豆製品類
3(水) 憲法記念日 4(木) みどりの日 5(金) こどもの日							
8	月	○	ごはん 手作りふりかけ 春キャベツバーグ 若竹汁 ☆6年生	おかか、豚肉 絹ごし豆腐、牛乳 ちりめんじゃこ、生わかめ	米、砂糖、パン粉 でんぶん、白いりごま エッグアマヨネーズ(卵無)	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ ねぎ	644 31.7 緑黄色野菜類
9	火	○	ツナコーントースト ジャーマンポテト いんげん豆のトマトスープ 移動教室☆	ツナ、ベーコン いんげんまめ 鶏肉、牛乳	食パン、じゃがいも エッグアマヨネーズ(卵無) 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	633 22.7 卵類
10	水	○	ガバオライス 野菜とビーフのスープ パインゼリー	鶏肉、木綿豆腐 牛乳、粉寒天	米、砂糖、でんぶん ビーフ、ひまわり油	青ピーマン、赤ピーマン スイートパジャル、にんじん にら、にんにく、玉ねぎ もやし、キャベツ、パイン缶	576 24.2 いも類
11	木	○	コーン茶飯 いかれんこんシュウマイ もやしの中華スープ	豚肉、いか、牛乳	米、しゅうまいの皮 でんぶん、はるさめ、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、れんこん とうもろこし、玉ねぎ、干しいたけ しょうが、もやし、ねぎ	560 21.6 乳類
12	金	○	親子丼 パリパリポテトのサラダ 果物(かんきつ)	鶏肉、たまご、牛乳	米、砂糖、じゃがいも なたね油、ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、かんきつ	632 24.4 藻類
15	月	○	ひよこ豆のドライカレー アスパラ入りサラダ	豚肉、ひよこめ、牛乳	米、おおむぎ、薄力粉 砂糖、ひまわり油、バター	にんじん、アスパラガス、しょうが 玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、キャベツ	648 22.9 きのこ類
16	火	○	五目ごはん 茎わかめの炒め煮 いわしのつみれ汁 ☆4年生 遠足☆	鶏肉、油揚げ、いわしすり身 白みそ、赤みそ、牛乳 くさわかめ	米、砂糖、でんぶん ひまわり油、ごま油 白いりごま	にんじん、こまつな、干しいたけ ごぼう、たけのこ、しょうが ねぎ、だいこん	571 24.0 卵類
17	水	○	ごはん 鶏肉の味噌焼き 浅漬け野菜 五目汁	鶏肉、豚肉、赤みそ 油揚げ、木綿豆腐、牛乳	米、砂糖、じゃがいも 竹輪ふ	にんじん、しょうが、キャベツ ごぼう、はくさい、ほんしめじ	575 25.4 種実類
18	木	○	ガーリックフランス ボルシチ レモンドレサラダ	豚肉、牛乳	ソフトフランスパン、じゃがいも 砂糖、マーガリン(乳不使用) ひまわり油	生パセリ、にんじん、にんにく セロリ、キャベツ、赤かぶ だいこん、もやし、きゅうり 玉ねぎ、レモン汁	601 20.3 豆類
19	金	○	ピースごはん かつおの五色揚げ煮 沢煮椀	豚肉、かつお、大豆 油揚げ、牛乳	米、でんぶん、さつまいも 砂糖、なたね油、ひまわり油	にんじん、さいいんげん、こまつな グリーンピース、しょうが、だいこん ごぼう、ねぎ	616 27.2 果物類
22	月	○	家常豆腐丼 ナムル	豚肉、生揚げ、赤みそ 牛乳	米、おおむぎ、砂糖 でんぶん、ひまわり油 ラー油(ごま)、ごま油 白いりごま	にんじん、こまつな、しょうが にんにく、干しいたけ、たけのこ ねぎ、キャベツ、もやし	596 23.6 いも類
23	火	○	丸パン コロッケ ボイルキャベツ ABCスープ ☆1・2年生遠足☆	豚肉、たまご、ベーコン 牛乳	丸パン、じゃがいも 乾燥マッシュポテト、小麦粉 パン粉、ABCマカロニ ひまわり油、なたね油	にんじん、こまつな、玉ねぎ キャベツ	690 23.8 藻類
24	水	○	ごはん さばの香味焼き 五目きんぴら 油揚げとわかめの味噌汁	さば、豚肉、油揚げ 赤みそ、白みそ 牛乳、生わかめ	米、砂糖、突きこんにやく ひまわり油、白いりごま	にんじん、さいいんげん、にんにく 玉ねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ	589 27.4 野菜類
25	木	●	サーモンクリームスパゲティ キャベツとコーンソテー ジョア(プレーン)	ベーコン、鮭 ジョア(プレーン)、牛乳 粉チーズ	スパゲッティ、小麦粉 オリーブ油、バター ひまわり油	にんじん、アスパラガス、にんにく 玉ねぎ、マッシュルーム セロリ、キャベツ、とうもろこし	596 25.2 果物類
26	金	○	あじのかば焼き丼 野菜の塩昆布和え けんちん汁	あじ、豚肉、木綿豆腐 油揚げ、牛乳、塩昆布	米、でんぶん、小麦粉 砂糖、じゃがいも、なたね油 白いりごま、ごま油 ひまわり油	にんじん、しょうが、きゅうり ごぼう、だいこん、ねぎ	661 25.2 きのこ類
29	月	○	あんかけ焼きそば 華風きゅうり	豚肉、牛乳	蒸し中華めん(卵無) 砂糖、でんぶん、ひまわり油 ごま油、ラー油(ごま)	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、玉ねぎ、干しいたけ たけのこ、はくさい、もやし セロリ、きゅうり	585 20.1 魚介類
30	火	○	ゆかりごはん 根菜煮 もやしのピリ辛炒め 果物(かんきつ)	鶏肉、油揚げ、牛乳	米、じゃがいも、こんにやく 砂糖、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、もやし、かんきつ	560 18.3 小魚類
31	水	○	ひじきごはん きびなごの南蛮漬け 生揚げの味噌汁	鶏肉、油揚げ、生揚げ 白みそ、赤みそ、牛乳 ひじき、きびなご	米、突きこんにやく、砂糖 でんぶん、上新粉 じゃがいも、ひまわり油 なたね油	にんじん、干しいたけ、ねぎ だいこん	611 25.4 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、12日(金)かんきつ類、30日(火)かんきつ類を予定しています。

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	606	24.3	21.2(31)	319	2.0	228	0.40	0.52	26	4.0	2.5
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%								

