



# 5月のこんだて表



平成 30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) たんぱく質(g) 補って欲しい食品
				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	
1	火	○	キムチチャーハン 肉団子スープ 大学芋	豚肉、鶏肉、牛乳	米、おおむぎ、でんぶ パン粉(生)、さつまいも、砂糖 水あめ、ひまわり油、なたね油 黒いりごま	青ピーマン、にんじん、にら 白菜キムチ、玉ねぎ、しょうが 干しいたけ、もやし、はくさい、ねぎ	622 20.1 豆類
2	水	○	あぶたま井 かぶのゆず漬け きりぼしだいこん 切干大根のごま味噌汁	鶏肉、油揚げ、たまご 白みそ、赤みそ	米、砂糖、でんぶ 白すりごま、白ねりごま	みつば、こまつな、えのきたけ 玉ねぎ、かぶ、ゆず、切干しいたけ しめじ、ねぎ	623 24.5 藻類
<b>3(木) 憲法記念日 4(金) みどりの日</b>							
7	月	○	ハヤシライス フレンチサラダ 果物(デコボン)	豚肉、八丁味噌、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、薄力粉 ひまわり油	にんじん、にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり、とうもろこし デコボン	665 21.1 卵類
8	火	○	ゆかりご飯 肉豆腐 野菜の塩昆布和え	豚肉、焼き豆腐 牛乳、塩昆布	米、突きこんにやく、車麩 砂糖、ひまわり油	にんじん、こまつな、玉ねぎ 干しいたけ、はくさい、えのきたけ キャベツ、きゅうり、しょうが	577 25.2 乳類
9	水	○	ごまじゃこ飯 タラの酢豚風 青菜と春雨のスープ	まだら、鶏肉、牛乳 ちりめんじゃこ	米、さつまいも、でんぶ 砂糖、普通はるさめ、白いりごま なたね油、ひまわり油	青ピーマン、にんじん、チンゲンサイ しょうが、干しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、黄ピーマン、しめじ	577 22.2 果物類
10	木	○	ツナマヨトースト コーンポテト 春キャベツとウィンナーのカレースープ	ツナ、豆乳、ベーコン ウィンナー、牛乳	食パン、砂糖、じゃがいも エッグケアマヨネーズ(卵無) マーガリン(乳不使用)、ひまわり油	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし セロリ、キャベツ	614 21.0 きのこ類
11	金	○	練馬スパゲティ 根菜のペペロンチーノ炒め おかしなおかしな半熟卵	ツナ、ベーコン、牛乳 きざみのり、粉寒天 カルピス	スパゲッティ、砂糖、でんぶ オリーブ油	赤ピーマン、こまつな、だいこん にんにく、ごぼう、れんこん、黄桃缶	655 22.2 いも類
14	月	○	中華丼 ごまだれサラダ パイナップルケーキ	いか、えび、豚肉 豆乳、牛乳	米、おおむぎ、砂糖、でんぶ 蒸パンミックス(乳無・卵無) ひまわり油、白ねりごま 白すりごま、マーガリン(乳不使用)	にんじん、チンゲンサイ、にんにく しょうが、玉ねぎ、たけのこ、もやし 干しいたけ、はくさい、とうもろこし 切干しいたけ、きゅうり、パイン缶	651 22.1 藻類
15	火	○	ご飯 ぶりの照り焼き 野菜のおかか和え わかめとじゃが芋の味噌汁	ぶり、おかか、油揚げ 赤みそ、白みそ、牛乳 わかめ	米、砂糖、水あめ、じゃがいも	にんじん、こまつな、しょうが、もやし 玉ねぎ、ねぎ	589 25.7 果物類
16	水	○	味噌ラーメン 大豆とじゃこの甘辛揚げ 果物(カラマンダリン)	豚肉、甘みそ、赤みそ 大豆、牛乳、ちりめんじゃこ	蒸し中華めん(卵無し)、でんぶ 砂糖、ひまわり油、なたね油 白いりごま	にんじん、にら、とうもろこし、玉ねぎ はくさい、もやし、ねぎ、にんにく しょうが、カラマンダリン	661 31.6 きのこ類
17	木	○	ガバオライス パセリポテト 野菜とビーフンのスープ	鶏肉、豚肉、牛乳	米、砂糖、でんぶ、じゃがいも ピーマン、ひまわり油、なたね油	青ピーマン、赤ピーマン、パセリ にんじん、にら、にんにく、玉ねぎ もやし、キャベツ、レモン	582 24.0 乳類
18	金	○	鶏そぼろときゅうりのちらし寿司 生揚げのみぞれあんかけ かぼちゃの味噌汁	油揚げ、鶏肉、生揚げ 豚肉、白みそ、赤みそ、牛乳 きざみのり	米、砂糖、でんぶ	しそ葉、かぼちゃ、れんこん、しょうが きゅうり、だいこん、玉ねぎ ぶなしめじ、ねぎ	585 24.0 種実類
21	月	○	ご飯 いかのコチュジャン焼き 大根と豚肉のオイスターソース煮 りんごゼリー	いか、甘みそ、豚肉 生揚げ、牛乳	米、でんぶ、砂糖、白すりごま ひまわり油	チンゲンサイ、にんにく、しょうが エリンギ、だいこん、ねぎ りんごジュース	581 25.8 藻類
22	火	○	カラフルピラフ 野菜オムレツ ひよこ豆のトマトスープ	ベーコン、たまご、豆乳 鶏肉、ひよこまめ、牛乳	米、おおむぎ、じゃがいも ひまわり油	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん トマト缶、しょうが、マッシュルーム とうもろこし、玉ねぎ、ズッキーニ にんにく、セロリ、キャベツ	611 23.5 果物類
23	水	○	ねぎ塩カルピ井 華風きゅうり キムチチゲスープ	豚肉、鶏肉、木綿豆腐 赤みそ、牛乳	米、おおむぎ、でんぶ、砂糖 ごま油、ひまわり油、ラー油(ごま)	にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく もやし、レモン、きゅうり、はくさい しめじ、白菜キムチ	579 25.0 小魚類
24	木	○	はちみつレモントースト マカロニサラダ クリームシチュー	ツナ、鶏肉、牛乳 生クリーム	食パン、はちみつ、マカロニ、砂糖 じゃがいも、薄力粉、バター マーガリン(乳不使用)、ひまわり油 エッグケアマヨネーズ(卵無)	赤ピーマン、にんじん、パセリ、レモン 玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、しめじ	689 21.4 種実類
25	金	○	グリーンピースご飯 初がつおの東煮 塩豚汁	かつお、豚肉、牛乳	米、でんぶ、砂糖、じゃがいも なたね油、白いりごま、ひまわり油	にんじん、こまつな、グリーンピース しょうが、玉ねぎ、キャベツ、もやし ねぎ	576 27.9 きのこ類
28	月	○	きんぴらピラフ 鶏肉の香草焼き ミルファンティスープ	ベーコン、鶏肉、たまご 牛乳、粉チーズ	米、おおむぎ、砂糖、パン粉(乾燥) ひまわり油、オリーブ油 エッグケアマヨネーズ(卵無)	にんじん、パセリ、こまつな、にんにく ごぼう、れんこん、玉ねぎ	603 24.8 魚介類
29	火	○	カレーうどん 浅漬野菜 抹茶と小豆のケーキ	鶏肉、油揚げ、豆乳、牛乳	冷凍うどん、砂糖、でんぶ 蒸パンミックス(乳無・卵無) ひまわり油、甘納豆(あずき) マーガリン(乳不使用)	にんじん、こまつな、玉ねぎ 干しいたけ、ねぎ、キャベツ きゅうり、しょうが	576 22.3 小魚類
30	水	○	ご飯 豆あじの南蛮漬 切干大根の含め煮 小松菜とじゃが芋の味噌汁	豆あじ、さつまいも、油揚げ 赤みそ、白みそ、牛乳	米、でんぶ、上新粉、砂糖 じゃがいも、なたね油、ひまわり油	にんじん、こまつな、玉ねぎ 切干しいたけ、干しいたけ えのきたけ、ねぎ	578 23.4 果物類
31	木	○	チリビーンズライス 海藻サラダ 果物(美生柑)	豚肉、鶏肉、大豆 牛乳、わかめ	米、おおむぎ、砂糖、ひまわり油	トマトジュース、にんじん、にんにく しょうが、玉ねぎ、セロリ、もやし マッシュルーム、きゅうり、とうもろこし レモン、みょうかん	604 25.0 乳類

※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7日(月)デコボン、16日(水)カラマンダリン、31日(木)美生柑を予定しています。

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	609	23.9	20.0(30)	332	2.2	213	0.36	0.50	31	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%								

