

令和元年 5月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉桜学園

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
7 火	ピザトースト コーンサラダ スパイシーチキンスープ 牛乳	ソーセージ チーズ 牛乳 とり肉		食パン オリーブ油 砂糖		トマトピューレ にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム セロリー りんご レモン パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン		551	17.8
								685	17.6
8 水	ごまご飯 いら玉 あさりのカリッとサラダ 春雨スープ 牛乳	牛乳 カニかま 卵 あさり 豚肉		米 白ごま 大豆油 砂糖 でん粉 なたね油 ごま油 春雨		干しいたけ たまねぎ にんじん 大根 たけのこ いら 生姜 キャベツ きゅうり ねぎ にんにく りんご もやし チンゲンサイ		609	14.7
								735	14.5
9 木	チキンカレー アーモンドサラダ バインゼリー 牛乳	鶏もも エバミルク 牛乳 寒天		米 麦 米ぬか油 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 バター アーモンド オリーブ油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ もやし 赤ビーマン レモン グレープフルーツ バインアップルジュース		689	12.2
								845	11.7
10 金	1年生食材体験 えんどう 山菜おこわ えんどうと貝柱のかき揚げ 野菜のおかか和え みそ汁 牛乳	油揚げ 牛乳 貝柱 卵 豆腐 みそ		米 もち米 小麦粉 大豆油		たけのこ わらび うど にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう コーン キャベツ アスパラガス 大根 ねぎ		669	13.1
								814	12.6
13 月	麻婆豆腐丼 焼き豚と野菜の中華和え マーラーカオ 牛乳	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 焼き豚 卵 コンデンスミルク		米 麦 大豆油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 はちみつ		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ いら もやし きゅうり レーズン		735	16.1
								903	15.6
14 火	たけのこごはん 鮭の塩麹焼き インゲンのごま和え みそ汁 牛乳	油揚げ 牛乳 鮭 みそ		米 砂糖 白すりごま 白ごま		たけのこ さやいんげん にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ わけぎ		549	20.1
								669	20.7
15 水	バエリア ジュリエンスープ チーズサラダ なつみ 牛乳	やりいか えび あさり 牛乳 ベーコン チーズ		米 麦 オリーブ油 なたね油 スパゲティ 砂糖 はちみつ		にんにく たまねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン トマト缶 マッシュルーム レモン パセリ にんじん セロリー キャベツ 小松菜 なつみ		555	15.1
								662	14.9
16 木	ご飯 海苔の佃煮 小魚のから揚げ 千草和え みそ汁 牛乳	牛乳 焼きのり わかさぎ 油揚げ 豆腐 みそ		米 砂糖 でん粉 米粉 油 こんにゃく ごま油 じゃが芋		生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし にんじん えのきたけ わけぎ		589	15.2
								719	14.8
17 金	ソース焼きそば 卵スープ メロン 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 豆腐 卵		中華めん 油 ごま		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ メロン		619	16.3
								749	16.1
20 月	食育の日 ジャガタル料理 ナシゴレン ソトアヤム（チキンスープ） じゃが芋のサラダ 牛乳	牛ミンチ とり肉 えび 卵 牛乳		米 麦 大豆油 じゃが芋 砂糖		にんにく ねぎ キャベツ ビーマン 赤ビーマン 生姜 もやし にんじん きゅうり		617	18.7
								731	18.1
21 火	ご飯 さばのみそ煮 野菜の磯和え 沢煮碗 牛乳	牛乳 さば みそ のり 豚肉		米 砂糖 ごま油 こんにゃく でん粉		生姜 キャベツ にんじん 大根 小松菜 ねぎ		618	17.2
								739	16.8
22 水	きなこ揚げパン チリコンカン ツナサラダ ピーチゼリー 牛乳	きな粉 牛乳 大豆 豚ひき肉 レンズ豆 まぐろ缶 寒天		コッパン なたね油 グラニュー糖 ごま油 砂糖 ごま 桃ジュース		にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン レモン ゆず		723	16.3
								915	16.0
23 木	ご飯 ふりかけ 春野菜と厚揚げの炊合せ 新じゃがいものごまみそ和え 小玉スイカ 牛乳	牛乳 じゃこ 青のり えび 厚揚げ みそ		米 ごま 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 油 白ごま すりごま		生姜 たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん みつば すいか		609	16.5
								738	16.4
24 金	牛ごぼうご飯 いかのさらさ揚げ キャベツのゆかり和え みそ汁 牛乳	牛肉 牛乳 いか 豆腐 わかめ 油揚げ みそ		米 麦 大豆油 砂糖 でん粉 じゃが芋		ごぼう 生姜 キャベツ にんじん きゅうり ねぎ		581	18.2
								705	18.0
27 月	わかめごはん ぎせい豆腐 野菜の土佐酢あえ みそ汁 牛乳	わかめ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 かつお節 油揚げ みそ		米 麦 ごま なたね油 砂糖 じゃが芋		たまねぎ にんじん さやえんどう もやし 小松菜 キャベツ こねぎ		598	16.8
								725	16.7
28 火	ねりマスバゲティ 冷しゃぶサラダ バイクドチーズケーキ 牛乳	まぐろ缶 のり 牛乳 豚肉 卵 エバミルク クリームチーズ		スパゲティ オリーブ油 砂糖 ごま ごま油 小麦粉		大根 たまねぎ レモン にんじん キャベツ 小松菜		724	14.8
								887	14.8
29 水	回鍋肉丼 春雨サラダ フルーツポンチ 牛乳	豚肩 みそ 牛乳 とり肉 寒天		米 麦 大豆油 砂糖 ごま油 春雨		生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ビーマン エリンギ きゅうり みかん缶 バインアップル缶 桃缶		590	13.1
								716	12.6
30 木	ご飯 魚の照り焼き からし和え みそ汁 牛乳	牛乳 めばる 油揚げ 豆腐 みそ		米 大豆油 砂糖 でん粉 ごま油 焼きふ		生姜 キャベツ にんじん 小松菜 大根 わけぎ		543	18.6
								659	19.1
31 金	運動会前日 応援献立 ソースかつ丼 じゃこサラダ みそ汁 冷凍みかん 牛乳	豚肉 卵 牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ みそ		米 大麦 小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖 ごま油 ごま		キャベツ もやし きゅうり にんじん レモン ゆず ねぎ みかん		697	16.0
								869	16.3

食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	624	16.1	29.3	2.4	355	108	2.5	176	0.35	0.51	27	4.1
	761	15.9	28.3	3.1	390	131	3.1	230	0.39	0.56	40	5.3
基準値	650	エネルギーの	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上
	830	13～20%	20～30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.0以上

《4月に使用した食材産地》 給食で使用するすべての食材は、業者により産地、安全性を確認して使用しています。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	宮城 千葉	大豆	北海道	鶏卵	茨城	さわら	韓国	もやし	栃木	はくさい	茨城
	青森 秋田	青大豆	北海道	鶏肉	鹿児島	わかさぎ	北海道	にんじん	徳島	小松菜	東京
	岩手 北海道	あずき	北海道	豚肉	茨城	めばる	青森	たけのこ	鹿児島	玉葱	北海道
米	山形	ごま	パラグアイ	しらたき	栃木	わかめ	三陸	しょうが	高知	ねぎ	千葉
	埼玉(鈴木さん)	バター	北海道		群馬	デコボン	熊本	にんにく	青森	いら	茨城
かたくり粉	北海道	粉チーズ	オーストラリア		山梨	いちご	静岡	キャベツ	愛知	ごぼう	青森