

5月



こんだてひょう

5月は17日が
おたんじょうび給
食です♪

ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立橋戸小学校

日	曜	のりまくりつ 牛乳	こんだて	I補給 - Kcal	たんぱく質 g	赤：食品	黄：食品	緑：食品
						血や骨や歯、筋肉をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる
1	月	○	コーンマヨネーズ ペイザンスープ くだもの ちゅうかちまき やさしいちゅうかちスープ ちゅうかちまきゅうり	745	26.3	牛乳、ボンレスハム、とりにく ベーコン、しろいんげん	しょくぼん、あぶら、マヨネーズ	にんじん、ピーマン、ホールコーン にんにく、たまねぎ、かぶ、くだもの
2	火	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	537	23.1	牛乳、やきぶた、ぶたにく とうふ	もちごめ、はるさめ、でんこ さとう、あぶら、ごまあぶら	にんじん、ちんげんさい、たけのこ ほししいたけ、グリーンピース、もやし しょうが、きゅうり
8	月	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	589	26.8	牛乳、さわら、あかみそ しろみそ、とうふ、もみのり	こめ、むぎ、さとう こんにゃく、じゃがいも	にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく ごぼう、ほししいたけ
9	火	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	592	23.4	牛乳、ぶたにく、かまぼこ たまご、なまクリーム、みそ	あぶら、うどん、さつまいも さとう、バター	しょうが、にんじん、ごぼう ねぎ、ほうれんそう
10	水	○	ガーリックライス ABCスープ やさしいソテー うめわかごはん まさごやき いもっこじり キーマカレー ナン カントーサラダ	577	20.5	牛乳、ベーコン、とりにく しらすぼし	こめ、じゃがいも、マカロニ バター、あぶら	にんじん、ピーマン、アスパラガス にんにく、たまねぎ、セロリ キャベツ、ホールコーン
11	木	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	552	25.8	牛乳、わかめ、とりにく とうふ、ちりめんじゃこ たまご、ぶたにく、ひじき	こめ、もちごめ、しろごま あぶら、でんぶん、さとう さといも、じゃがいも、こんにゃく	きざみうめ、にんじん、たまねぎ ごぼう、ねぎ、こまつな
12	金	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	857	26.1	牛乳、ひきにく	ナン、じゃがいも、でんこ ざらめ、さとう、あぶら	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ
15	月	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	560	20.6	牛乳、とりにく、なまあげ ひじき、しらすぼし	こめ、むぎ、さとう、こんにゃく じゃがいも、しろごま	にんじん、さやいんげん、たけのこ たまねぎ
16	火	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	555	25.6	牛乳、ぶたにく、とりにく、えび とうふ、あぶらあげ、めかぶわかめ	こめ、むぎ、こんにゃく さとう、でんこ、あぶら しろごま	にんじん、しょうが、たけのこ ほししいたけ、はくさい、ねぎ、もやし
17	水	○	おたんじょう び給食 おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	666	25.0	牛乳、あかみそ、ひきにく カットわかめ	ちゅうかちめん、さとう、でんこ あぶら、ごまあぶら、しろすりごま	にんじん、もやし、きゅうり にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ
18	木	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	639	36.1	牛乳、だいた、とりにく しろみそ、カットわかめ、ししゃも	こめ、じゃがいも、しろいりごま ごまあぶら	にんじん、こまつな、だいこん ごぼう、ねぎ、もやし
19	金	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	563	23.3	牛乳、とりにく	こめ、むぎ、さとう、でんこ	こまつな、にんじん、さやいんげん しょうが、はくさい、えのき、しめじ ねぎ、だいこん
22	月	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	708	25.5	牛乳、きなこ、ひきにく とうふ	コッペパン、さとう、でんこ はるさめ、あぶら、ごまあぶら	にんじん、しょうが、ねぎ、れんこん はくさい、ほししいたけ オレンジジュース
23	火	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	564	22.4	牛乳、ツナ、きざみのり	スナック、さとう、オリーブ油 ホットケーキミックス ハチミツ、ソフトマーガリン	ほうれんそう、にんじん、だいこん もやし、しょうが
24	水	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	614	26.1	牛乳、むきえび、ぶたにく だいた	こめ、じゃがいも、バター あぶら	にんじん、たまねぎ、マツシユールム グリーンピース、にんにく、かぶ、キャベツ
25	木	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	587	27.1	牛乳、ぶたにく、とうふ しらすぼし	こめ、むぎ、でんこ、あぶら しろいりごま、ごまあぶら	にんじん、ちんげんさい、たくあん しょうが、にんにく、たまねぎ たけのこ、ほししいたけ
26	金	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	610	27.3	牛乳、とりにく、あぶらあげ だいた、やきちくね、たまご、ひじき あおのり、わかめ	こめ、さとう、こむぎご あぶら	にんじん、こまつな、グリーンピース キャベツ
29	月	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	632	28.0	牛乳、あぶらあげ、さば みそ、とりにく、とうふ	こめ、さとう、さといも こんにゃく、あぶら、ごまあぶら	にんじん、たけのこ、にんにく、ねぎ ごぼう、だいこん
30	火	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	601	22.9	牛乳、ウインナー、とりにく たまご	こめ、むぎ、さとう、でんこ じゃがいも、バター、あぶら	ピーマン、にんじん、ほうれんそう こなバセリ、にんにく、しょうが、たまねぎ マツシユールム
31	水	○	おむぎごはん・のりにつくだに さわらのかわりやき やさしいちゅうかちまき にくみそとうどん スイートポテト	593	27.1	牛乳、いか、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、でんこ、さとう あぶら、ごまあぶら	にんじん、チンゲンサイ、にんにく、たけのこ しょうが、ねぎ、ほししいたけ、はくさい

※食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

《一人一回あたり平均栄養摂取量および学校給食摂取基準》(3・4年生)

	I補給 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A1(μRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
5月	617	25.5	20.1	339	2.3	223	0.41	0.52	24	2.9	4.2
学校給食摂取基準	640	24.0 18~32	摂取I補給-全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5未満	5.0