

5月の献立

平成26年度
練馬区立練馬東中学校

日	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー
			赤: 血や肉になる	黄: 熱や力のもとになる	緑: 体の調子を整える	タンパク質
2 (金)	○	中華おこね ワンタンスープ 鶏肉のピリ辛焼き 果物 端午の節句 メニュー	豚肉 鶏肉 牛乳	米 もち米 砂糖 ワンタン ごま油	人参 さやいんげん 小松菜 しょうが にんにく 干椎茸 たけのこ キャベツ ねぎ 河内晩柑	795 Kcal 36.6 g
7 (水)	○	キャロットライス クリームソースがけ バジルサラダ 果物	ベーコン 鶏肉 えび 豆乳 牛乳	米 押麦 小麦粉 砂糖 バター 米ぬか油	人参 さやいんげん マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり コーン缶 玉葱 甘夏みかん	781 Kcal 27.5 g
8 (木)	○	ご飯 白玉汁 さわらのごま味噌焼き 塩和え	豚肉 さわら みそ 牛乳	米 白玉粉 砂糖 ごま ごま油	人参 小松菜 大根 キャベツ ねぎ もやし	781 Kcal 31.9 g
9 (金)	○	五目うどん ちくわのチーズロール ピーナッツ和え	油揚げ 豚肉 竹輪 卵 牛乳 チーズ	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 砂糖 米ぬか油 ピーナッツ	小松菜 ほうれんそう 人参 ねぎ えのき キャベツ 干椎茸 もやし	872 Kcal 34.8 g
10 (土)	○	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌ソースがけ わさび和え	豆腐 豚肉 みそ 牛乳 わかめ	米 心 砂糖 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 ねぎ しょうが キャベツ もやし	771 Kcal 30.2 g
13 (火)	○	ライヒャーリッター 鶏肉のブラウンシチュー コーンサラダ 世界の料理 ドイツ	卵 鶏肉 レンズ豆 牛乳 クリーム	食パン いちごジャム パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米ぬか油 ごま油 バター	人参 トマト缶 レモン 玉葱 セロリー マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶	807 Kcal 30.1 g
14 (水)	○	ご飯 じゃがいもの味噌汁 ごぼう入りつくね焼き 磯和え	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 卵 牛乳 わかめ 脱脂粉乳 ちりめんじゃこのり	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 片栗粉 ごま油	小松菜 人参 玉葱 えのき しょうが ごぼう キャベツ ねぎ	818 Kcal 35.4 g
15 (木)	○	タコライス 春雨スープ パインゼリー 郷土料理 沖縄	豚肉 大豆 卵 牛乳 チーズ アガー	米 押麦 じゃがいも 春雨 砂糖 米ぬか油	人参 小松菜 玉葱 にんにく キャベツ もやし パインジュース	891 Kcal 35.4 g
16 (金)	○	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 あじフライ 煮浸し	豆腐 みそ あじ 卵 油揚げ 牛乳 わかめ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 米ぬか油 ごま油	小松菜 人参 玉葱 えのき キャベツ	837 Kcal 32.8 g
19 (月)	○	わかめご飯 呉汁 にぎすの南蛮酢 お浸し 食育の日 献立	大豆 鶏肉 油揚げ みそ にぎす ちりめんじゃこ 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま 米ぬか油	人参 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ キャベツ	820 Kcal 33.6 g
20 (火)	○	あんかけ焼きそば 華風きゅうり おかしなお菓子な目玉焼き	豚肉 いか うずら卵 牛乳 寒天	蒸し中華めん 砂糖 片栗粉 ごま 米ぬか油 ごま油	人参 チンゲン菜 しょうが たけのこ 玉葱 キャベツ きゅうり もも缶	809 Kcal 33.2 g
21 (水)	○	たくあんご飯 肉豆腐 酢味噌和え 果物	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 押麦 しらたき 砂糖 ごま 米ぬか油	人参 大根 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり もやし 甘夏みかん	756 Kcal 28.0 g
22 (木)	○	焼きカレーパン イタリアンスープ マスタードサラダ	豚肉 レンズ豆 ベーコン 鶏肉 卵 牛乳 チーズ	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 米ぬか油	人参 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ	796 Kcal 32.0 g
23 (金)	○	ゆかりご飯 野菜の味噌汁 ひじき入り卵焼き ごぼう揚げ	油揚げ みそ 豚肉 卵 牛乳 ひじき	米 砂糖 片栗粉 米ぬか油 ごま	人参 小松菜 玉葱 大根 キャベツ ごぼう	814 Kcal 28.4 g
27 (火)	○	ごま塩ご飯 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト 玉こんにゃくの煮物 ミニトマト 塩昆布和え 体育祭予備日 手作り弁当給食	鶏肉 ベーコン 牛乳 昆布	米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく ごま バター ごま油	小松菜 人参 ミニトマト しょうが にんにく 玉葱 キャベツ	867 Kcal 29.2 g
28 (水)	○	きんぴらバーガー イタリアンサラダ 鶏肉のトマトシチュー 果物	さつまいも揚げ 鶏肉 レンズ豆 手亡豆 ベーコン 牛乳 チーズ	丸パン 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま 米ぬか油	人参 トマト缶 ごぼう にんにく セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり 河内晩柑	744 Kcal 32.0 g
29 (木)	○	ご飯 芋団子汁 鮭の人参味噌焼き おかか和え	さけ みそ かつお節 牛乳	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	人参 小松菜 ごぼう 大根 干椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ もやし	764 Kcal 33.0 g
30 (金)	○	麻婆豆腐丼 中華サラダ パイン入りアセロラゼリー	豚肉 豆腐 みそ ハム ゼラチン 牛乳 寒天	米 押麦 砂糖 片栗粉 マロニー ごま油 ごま 米ぬか油	人参 小松菜 しょうが にんにく 干椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり アセロラジュース パイン缶	847 Kcal 30.6 g

- ※ 食材料の購入の都合等により、献立を変更する場合があります。
- ※ 1年生は、遠足のため8日(木)の給食はありません。
- ※ 5月から給食費の引き落としが始まります(詳細は別途通知します)。
5月は、**27日(火)**です。事前に入金のご確認をお願いします。

♪食育の日献立♪

(19日が休日の場合は、次の給食日になります)

毎月19日(食育の日)に、豆類、ごま(種実類)、わかめ(海藻類)、野菜類、魚類、椎茸(きのこ類)、いも類の「まごわやさしい食材」を全て使った給食を行っています。

【1日当たりの栄養素摂取量】

栄養素	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μ gRE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	809	31.9	24.5	400	3.2	262	0.54	0.67	42	5.9	3.6
摂取基準	820	30 (25-40)	摂取エネルギー 全体の25-30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3

《2、3年生の保護者の皆様へ》

平成25年度の給食費の返金は、教材費と合わせて5月2日(金)に巣鴨信用金庫の指定口座に振り込みます。ご確認のほどよろしくお願いいたします。

給食だよりに続く

