

# 5月の献立

平成27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<br>タンパク質     |
|-----------|----|---|-----------------------------|---|--|--------------------|
|           |    |   | 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  |                    |
| 1<br>(金)  | ○  | 中華おこわ 果物<br>中華風コーンスープ<br>豆腐とえびのふわふわ揚げ<br><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">端午の節句<br/>メニュー</span> | 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 えび<br>卵 牛乳 ひじき  | 米 もち米 砂糖 ジャがいも<br>片栗粉 ごま油 米ぬか油                | 人参 さやいんげん 小松菜 しょうが<br>にんにく 干し椎茸 だけのご玉葱<br>コーン缶 甘夏みかん | 808 Kcal<br>32.5 g |
| 7<br>(木)  | ○  | キャロットライスクリームソースがけ<br>フレンチサラダ 果物   | ベーコン 鶏肉 えび いか<br>豆腐 牛乳      | 米 押麦 小麦粉 砂糖 バター<br>米ぬか油                       | 人参 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ<br>きゅうり コーン缶 河内晩柑                | 819 Kcal<br>27.5 g |
| 8<br>(金)  | ○  | 三色丼 わかめスープ<br>粉ふきいも   | 鶏肉 卵 豚肉 牛乳 わかめ              | 米 押麦 砂糖 マロニー<br>ジャがいも 米ぬか油 ごま<br>ごま油          | 人参 小松菜 しょうが もやし えのき<br>玉葱 ねぎ                         | 821 Kcal<br>36.1 g |
| 9<br>(土)  | ○  | ご飯 豆腐とわかめのみそ汁<br>あじフライ 煮浸し  | 豆腐 みそ あじ 卵 油揚げ<br>牛乳 わかめ    | 米 小麦粉 パン粉 砂糖<br>米ぬか油 ごま油                      | 小松菜 人参 玉葱 えのき キャベツ                                   | 831 Kcal<br>34.8 g |
| 12<br>(火) | ○  | 奈良茶飯 吉野汁<br>さばの西京焼き ごま和え<br><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">郷土料理<br/>奈良</span>                 | 大豆 鶏肉 さば みそ 牛乳              | 米 もち米 里芋 片栗粉<br>くす粉 砂糖 ごま                     | 小松菜 人参 大根 ねぎ キャベツ<br>もやし                             | 755 Kcal<br>34.5 g |
| 13<br>(水) | ○  | 五目うどん<br>ちくわのチーズロール 果物  | 油揚げ 豚肉 竹輪 卵 牛乳<br>チーズ       | 冷凍うどん 砂糖 小麦粉<br>米ぬか油                          | 人参 小松菜 ねぎ えのき キャベツ<br>干し椎茸 甘夏みかん                     | 825 Kcal<br>32.3 g |
| 14<br>(木) | ○  | ピスキューパン<br>ポトフ イタリアンサラダ   | 卵 豚肉 ウィンナー ハム<br>牛乳 チーズ     | ミルクパン 苺ジャム 砂糖<br>小麦粉 ジャがいも バター<br>アーモンド粉 米ぬか油 | 人参 ブロッコリー 赤ピーマン 玉葱<br>しめじ キャベツ にんにく きゅうり             | 824 Kcal<br>29.6 g |
| 15<br>(金) | ○  | タコライス 春雨スープ<br>パインゼリー<br><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">郷土料理<br/>沖縄</span>                    | 豚肉 大豆 豚肉 卵 牛乳<br>チーズ アガー    | 米 押麦 ジャがいも 春雨<br>砂糖 米ぬか油                      | 人参 小松菜 玉葱 にんにく キャベツ<br>もやし パインジュース                   | 877 Kcal<br>34.3 g |
| 18<br>(月) | ○  | しょうがと油揚げのご飯 つみれ汁<br>いかの七味焼き 甘みそ和え   | 油揚げ いわしたら みそ<br>卵 豆腐 いか 牛乳  | 米 押麦 砂糖 片栗粉<br>ごま油 ごま 米ぬか油                    | 人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく<br>キャベツ                          | 794 Kcal<br>39.2 g |
| 19<br>(火) | ○  | ご飯 新じゃがのみそ煮<br>にぎすの南蛮酢 塩昆布和え<br><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食育の日<br/>献立</span>             | 豚肉 生揚げ みそ にぎす<br>牛乳 昆布      | 米 こんにやく ジャがいも<br>砂糖 片栗粉 米ぬか油<br>ごま油 ごま        | 人参 小松菜 しょうが にんにく<br>干し椎茸 玉葱 ねぎ キャベツ                  | 838 Kcal<br>32.9 g |
| 20<br>(水) | ○  | ハムチーズロール<br>グーラッシュ ハニーサラダ<br><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">世界の料理<br/>ハンガリー</span>            | ハム 豚肉 牛乳 チーズ                | 食パン 小麦粉 ジャがいも<br>はちみつ バター 米ぬか油                | 赤ピーマン トマト缶 ブロッコリー<br>人参 玉葱 にんにく キャベツ                 | 765 Kcal<br>34.5 g |
| 21<br>(木) | ○  | たくあんご飯<br>肉豆腐 酢みそ和え 果物  | 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ<br>ちりめんじゃこ  | 米 押麦 しらたき 砂糖<br>ごま 米ぬか油                       | 人参 たくあん大根 玉葱 しめじ<br>キャベツ きゅうり もやし 河内晩柑               | 770 Kcal<br>28.9 g |
| 22<br>(金) | ○  | あんかけ焼きそば<br>華風きゅうり お菓子な目玉焼き   | 豚肉 いか うずら卵 牛乳<br>寒天         | 蒸し中華めん 砂糖 片栗粉<br>ごま 米ぬか油 ごま油                  | 人参 チンゲン菜 しょうが たけのこ<br>玉葱 キャベツ きゅうり もも缶               | 811 Kcal<br>33.4 g |
| 25<br>(月) | ○  | ご飯 荳わかめ佃煮 野菜のみそ汁<br>ひじき入り卵焼き ごぼう揚げ  | 油揚げ みそ 豚肉 卵 牛乳<br>荳わかめ ひじき  | 米 砂糖 片栗粉 ごま<br>米ぬか油                           | 人参 小松菜 しょうが 玉葱 大根<br>白菜 ごぼう                          | 782 Kcal<br>26.4 g |
| 26<br>(火) | ○  | 麻婆豆腐丼<br>中華サラダ りんごゼリー   | 豚肉 豆腐 みそ ハム 牛乳<br>ゼラチン 寒天   | 米 押麦 片栗粉 マロニー<br>砂糖 ごま油 ごま 米ぬか油               | 人参 なら しょうが にんにく ねぎ<br>たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり<br>りんごジュース | 847 Kcal<br>30.9 g |
| 27<br>(水) | ○  | ご飯 呉汁<br>かつおのかりんと揚げ からし和え   | 大豆 鶏肉 油揚げ みそ<br>かつお 牛乳      | 米 こんにやく ジャがいも<br>片栗粉 小麦粉 砂糖<br>米ぬか油 アーモンド     | 人参 小松菜 ごぼう 大根 しめじ<br>ねぎ しょうが キャベツ もやし                | 809 Kcal<br>37.5 g |
| 28<br>(木) | ○  | きんぴらバーガー<br>鶏肉のトマトシチュー バジルサラダ   | さつま揚げ 鶏肉 レンズ豆<br>手亡豆 牛乳 チーズ | パン 砂糖 ジャがいも<br>ごま油 ごま 米ぬか油                    | 人参 トマト缶 さやいんげん ごぼう<br>にんにく セロリー 玉葱 キャベツ<br>きゅうり コーン缶 | 775 Kcal<br>32.5 g |
| 29<br>(金) | ○  | ご飯 かきたま汁<br>豚肉のみそソースがけ 塩和え  | なると 豆腐 卵 豚肉 みそ<br>牛乳        | 米 片栗粉 砂糖 米ぬか油<br>ごま ごま油                       | 人参 小松菜 なら 玉葱 えのき ねぎ<br>しょうが もやし                      | 807 Kcal<br>33.0 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、家庭訪問のため8日(金)、14日(木)～20日(水)の給食はありません。
- ※ 3年生は修学旅行のため18日(月)～20日(水)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(水)**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<br>(Kcal) | タンパク質<br>(g)  | 脂質<br>(g)            | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRE) | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-------|-----------------|---------------|----------------------|---------------|-----------|-----------------|----------------------------|----------------------------|---------------|-------------|-----------|
| 今月の平均 | 809             | 32.8          | 25.4                 | 403           | 3.2       | 250             | 0.56                       | 0.66                       | 43            | 5.8         | 3.6       |
| 摂取基準  | 820             | 30<br>(25-40) | 摂取エネルギー<br>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26年度の給食費の返金は、教材費と合わせて5月8日(金)に巢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