



# 5月の献立表

5月 5月 5月 5月 5月 5月 5月

平成27年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	栄養士から一言	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー たんぱく質
					赤:血や肉、骨や歯をつくる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	金	○	桜海老は カルシウムの宝庫	◎桜海老入り中華おこわ 五目スープ 白玉あずき	牛乳 桜海老 豚肉 小豆	米油 もち米 白米 砂糖 澱粉 白玉粉	葱 椎茸 人参 筍 玉葱 もやし コーン 小松菜	792 28.2
4	月			みどりの日				
5	火			こどもの日				
6	水			振り替え休日				
7	木	○	じゃこはビタミンDと 一緒にとりCaをUP	白米ご飯 鯖の文化干 ◎スナップえんどう じゃこの佃煮 鶏卵20g入りかきたま汁	牛乳 鯖 鯉節 昆布 豆腐 じゃこ 鶏卵	白米 砂糖 澱粉 ごま	スナップえんどう 椎茸 葱 小松菜 人参	808 35
8	金	○	かじきは マグロではない	白米ご飯 かじきの変わりソース シラス3g入りの和風サラダ 野菜碗	牛乳 昆布 しらす かじき 鶏肉 鯉節	白米 小麦粉 米油 砂糖 澱粉	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 もやし えのき 大根 葱	787 33.8
11	月	○	きゅうりのピラジンが 血液をサラサラにする	★ドライカレー 杏仁豆腐 舟きゅうり	牛乳 豚肉 寒天	白米 小麦粉 米油 砂糖 パター	にんにく生薑セロリ玉葱ピーマン きゅうりマッシュルーム人参干しぶどう パイン缶 桃缶 みかん缶	837 24.7
12	火	○	鶏卵はプロテイン スコア100の高蛋白	ジャムバター二色サンド 春雨スープ 果物 鶏卵50gチーズ生クリーム入りオムレツ	牛乳 ベーコン 鶏卵 生クリーム鶏肉チーズ	丸パン 食パン パター 米油 ごま油 春雨 じゃが芋	玉葱 ほうれん草 人参 白菜 葱 小松菜 果物 いちごジャム	768 27.2
13	水	○	じゃが芋に多いK 塩分を対外に排出	麦ご飯 ◎新じゃがのそぼろ煮 魚の七味焼き 小松菜のおかか和え	牛乳 豚肉 白身魚 鯉節	白米 麦 じゃが芋 砂糖 澱粉 米油 ごま油 白ごま	人参 玉葱 グリンピース 生薑 にんにく 葱 小松菜 もやし	847 36.6
14	木	○	鮭はたっぷりの コラーゲンをふくむ	麦ご飯 鮭の紙焼き けんちん汁 果物	牛乳 昆布 鮭 味噌 鶏肉 鯉節 豆腐	白米 麦 砂糖 コシヤク じゃが芋 パター 米油	キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 えのき ごぼう 大根 葱 小松菜 果物	754 33.4
15	金	○	果物 漬物には 酵素がたっぷり	アレル源なしキムチ炒飯 ジャンボ焼売 即席漬け 果物	牛乳 豚肉 レス豆 こんぶ	白米 焼売の皮 澱粉 米油 ごま ごま油 砂糖	人参 にんにく生薑ピーマン 白菜キムチ 葱 玉葱 果物 グリン	775 26.7
18	月	○	プリは肉の3倍の タウリンを含む	白米ご飯 ぶりの照り焼き もやしと人参の紫和え 玉葱ワカメ汁	牛乳 鯖 鯉節 味噌 油揚げ 昆布 わかめ	白米 砂糖 澱粉 じゃが芋	生薑 小松菜 もやし 人参 玉葱 葱	789 34.1
19	火	○	ごまは肥満防止に 骨強化・貧血防止	ごまきな粉の揚げパン 肉団子のスープ わかめサラダ 果物	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	ごま ミルクパン 砂糖 澱粉 春雨 米油	セロリ にんにく 生薑 にら葱 人参 玉葱 椎茸 きゅうり コーン 果物	731 27
20	水	○	セレンとビタミンEを含む ワカサギは老化予防	こんぶご飯 わかさぎの南蛮漬け セサミポテト 野菜の味噌汁	牛乳 昆布 ベーコン 油揚げ わかめ わかさぎ 味噌 鯉節	白米 澱粉 砂糖 じゃが芋 白ゴマ米油	葱 大根 白菜 人参 小松菜	829 29.6
21	木	○	えび いかで 肝機能強化	シーフードピラフ 鶏卵30g入りイタリアンスープ 果物	牛乳 ウイナー えび いか ベーコン 鶏肉 鶏卵 粉チーズ	白米 パン粉 パター 米油	人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース ニンニク 生薑 小松菜コーン 果物	775 33.4
22	金	○	長寿者は 鮭を良く食べる由	白米ご飯 鮭松風焼き 三色からし和え じゃがとえのきの味噌汁 果物	牛乳 鮭 鶏卵 味噌 油揚げ 豆腐 わかめ	白米 パン粉 砂糖 じゃが芋 ごま	葱 人参 椎茸 玉葱 小松菜 もやし 大根 えのき 果物	790 35.6
25	月	○	トマトのイノシン酸は 美味さを10倍にする	豆若ご飯 コロッケ トマト ブロッコリー 玉葱の味噌汁	牛乳 大豆 豚肉 鶏卵 鯉節 油揚げ 味噌 昆布 わかめ	じゃが芋 薄力粉 白米 パン粉 米油	人参 玉葱 トマト キャベツ小松菜ブロッコリー	834 30.2
26	火	○	豆腐のリジンは 新しい肌を作る	麦ご飯 麻婆豆腐 鶏卵10g入りパンサンスー	牛乳 レス豆 豚肉 豆腐 味噌ハム鶏卵	白米 麦 砂糖 澱粉 春雨 蜂蜜 米油 ごま油	生薑 にんにく 椎茸 人参 玉葱 葱 セロリ にら きゅうり	843 30.8
27	水	○	豆と食物繊維は ダイエット食品	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	牛乳 レス豆 豚肉 味噌 ヨーグルト	蒸し中華麺 砂糖 澱粉 米油 ごま油 ごま	もやし大根 生薑 葱 椎茸玉葱セロリ大根人参 みかん缶 パイン缶 桃缶	824 31.7
28	木	○	ごぼうは食物繊維多 く血液浄化 癌予防	きんぴらご飯 焼きししゃも かみかみサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 豚肉 鯉節 さきいか 大豆 油揚げ 味噌 昆布 ししゃも	白米 麦 しらたき 砂糖 ごま 米油 ごま油	ごぼう 生薑 人参 グリンピースもやし きゅうり キャベツ 玉葱 小松菜	748 36
29	金	○	生薑のジンゲロール は殺菌作用	★スパイスカレーライス フルチサラダ	牛乳 豚肉 レス豆 大豆 生クリーム	白米 麦 じゃが芋薄力粉 砂糖 サラメ パター	にんにく 生薑 玉葱 人参 セロリ キャベツ コーン もやし	922 28

●5月から12月までの8回毎月27日に朝日信用金庫指定口座から給食費を引き落とします。前日までにご確認を (実施回数 18 回)

●5月からの献立です。★新献立です。◎季節の献立です。

●食材材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1人一回当たり平均栄養摂取量

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 μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g			
今月の平均	803	31.2	23.3	391	3.4	310	0.48	0.6	42	6.5	3.4													
国の標準	820	25~40	23~27	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0未満													



★ご意見・ご要望・自慢料理などを学校へお寄せください。

早寝 早起 朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク