



5月の献立表

平成28年度 練馬区立大泉学園中学校

日	曜日	牛乳	おもな行事 他	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
					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	
2	月	○	1日は開校記念日 桜海老はCa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 豚肉 小豆 桜海老	もち米 白米 砂糖 澱粉 白玉粉 米油	葱 椎茸 人参 菊 グリビース 玉葱 もやし コーン 小松菜	780 27.3
6	金	○	修学旅行保護者会 部活動保護者会	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	牛乳 レンズ豆 豚肉 味噌 ヨーグルト	蒸し中華麺 米油 砂糖 澱粉 ゴマ油 ごま	もやし きゅうり 生姜 大根 人参 椎茸 玉葱 セロリ 葱みかん缶 桃缶 パイン缶	824 31.7
9	月	○	生徒総会リハーサル ジャコのCaを食べよう	ご飯 魚の変わりソース ジャコの和風サラダ 野菜碗	牛乳 魚 鶏肉 ジャコ 昆布	白米 薄力粉 澱粉 砂糖 米油	玉葱 キャベツ 人参 もやし えのき 大根 葱 小松菜	790 35
10	火	○	PTA総会	ドライカレー 杏仁豆腐 舟きゅうり	牛乳 豚肉 寒天粉	白米 薄力粉 砂糖 米油 バター	大根 生姜 ビーマン 人参 セロリ マッシュルーム 玉葱 レーズン パイン缶 桃缶 みかん缶 きゅうり	837 24.7
11	水	○	腎臓検診2次1回	ご飯 鮭の松風焼き 三色からし和え じゃがえのき汁 果物	牛乳 鮭 味噌 豚肉 油揚 豆腐 若布	白米 バン粉 砂糖 じゃが芋 ごま	葱 椎茸 人参 大根 玉葱 小松菜 白菜 えのき 果物	755 34.9
12	木	○	歯科検診 全学年	アレル源無キムチ炒飯 ジャンボ焼売 即席漬け 果物	牛乳 豚肉 レンズ豆 昆布	白米 焼売の皮 澱粉 米油 ごま	大根 生姜 人参 ビーマン 白菜 キムチ 葱 玉葱 果物 グリビース きゅうり 大根	778 28.8
13	金	○	生徒総会 季節の献立	麦ご飯 新じゃが芋のそぼろ煮 魚の七味焼き 青菜のおかか和え	牛乳 豚肉 魚	白米 麦 じゃが芋 砂糖 澱粉 米油 ゴマ油 ごま	人参 玉葱 グリビース 生姜 大根 葱 小松菜 キャベツ	847 36.5
16	月			1学期中間考査	給食なし			
17	火	○	1学期中間考査	シーフードピラフ イタリアンスープ 果物	牛乳 ウイナー えび イカ ベーコン 鶏肉 鶏卵 チーズ	白米 バン粉 バター 米油	人参 玉葱 グリビース マッシュルーム セロリ 大根 生姜 コーン 小松菜 果物	751 32.2
18	水	○	健脳食大豆のレシチン は脳細胞を構成	ご飯 魚の照り焼き 野菜の紫和え 若布玉葱の味噌汁	牛乳 魚 味噌 油揚 若布 昆布	白米 砂糖 澱粉 じゃが芋	生姜 小松菜 もやし 人参 玉葱 葱	785 33.7
19	木	○	内科結核検診 3年	ゴマきな粉揚げパン 肉団子スープ 若布コンキゅうりサラダ 果物	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 豆腐 若布	ミルクパン 春雨 ごま 砂糖 澱粉 米油 オリーブ油	セロリ 大根 葱 生姜 人参 白菜 椎茸 玉葱 きゅうり コーン 果物	822 29.9
20	金	○	セーフティ教室 1年	昆布ご飯 ちかの南蛮漬け セサミポテト 大根白菜の味噌汁	牛乳 ベーコン 油揚 味噌 わかさぎ 昆布 若布	白米 澱粉 じゃが芋 米油 ごま	椎茸 人参 葱 大根 白菜 人参 小松菜	773 28.2
23	月	○	修学旅行 3年	高野豆腐のミルクグラタン インディアンパゲティ ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 チーズ 豚肉	バター 米油 薄力粉 スハゲッティ オリーブオイル	大根 玉葱 ほうれん草 マッシュルーム ビーマン セロリ 人参 キャベツ 豚肉	832 38
24	火	○	修学旅行 3年 季節の献立	初鰹と生姜のご飯 根菜の炒り煮 ナムル	牛乳 かつお 豚肉 竹輪	白米 麦 澱粉 米油 ごま ゴマ油 じゃが芋 砂糖 蒟蒻	人参 ほうれん草 玉葱 生姜 ごぼう キャベツ もやし	829 33.9
25	水	○	修学旅行 3年	若布ご飯 コロッケ ミニトマト ブロッコリー キャベツの味噌汁	牛乳 昆布 大豆 豚肉 油揚 味噌	白米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 米油	ミニトマト 人参 ブロッコリー 小松菜 キャベツ 玉葱	824 29.8
26	木	○	耳鼻科検診 全学年	麦ご飯 麻婆豆腐 華風きゅうり	牛乳 レンズ豆 豚肉 豆腐 味噌	白米 麦 澱粉 米油 ごま ゴマ油 砂糖	生姜 大根 椎茸 人参 玉葱 セロリ 葱 玉葱 きゅうり	771 31
27	金	○	心臓病検査 1年	ご飯 魚の塩焼き いりこの佃煮 茹でスナップエンドウ かきたま汁	牛乳 魚 ジャコ 豆腐 鶏卵 昆布	白米 澱粉 砂糖 ごま	スナップエンドウ 椎茸 人参 葱 小松菜	808 35
30	月	○	夏服開始 牛蒡は食物繊維が多い	キンピラご飯 焼きししゃも かみかみサラダ 玉葱油揚げ汁	牛乳 豚肉 さきいか 大豆 油揚 味噌 昆布 ししゃも	白米 麦 白滝 砂糖 ごま 米油 ごま油	牛蒡 生姜 グリビース 人参 もやし きゅうり キャベツ 玉葱 小松菜	741 35.3
31	火	○	運動会 予行 殺菌作用のある生姜	スパイスカレーライス コーン野菜のフレンチドレッシング	牛乳 豚肉 ヨーグルト レンズ豆 大豆	白米 麦 米油 薄力粉 バター ザラメ オリーブ油 ザラメ じゃが芋	大根 生姜 玉葱 人参 キャベツ コーン もやし	925 27.9



◎5月27日から給食費を引き落とします。朝日信用金庫指定口座を ご確認願います。
★食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	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
						A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
摂取基準	koal	g	g	mg	mg					g	g
今月の平均	804	31.8	23.7	408	3.4	323	0.48	0.59	41	6.5	3.2
東京都標準	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 早起き 朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク