



# 5月の献立表

平成29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	
1	月	○	開校記念日 お祝い御膳	赤飯 あじフライ(薄力粉入り) キャベツ 紫碗 オレンジ	牛乳 小豆 鰯 味噌 鶏肉 豆腐 昆布 鰹	白米 もち米 薄力粉 パン粉 澱粉 ゴマ 菜種油	キャベツ 人参 大根 葱 生姜 小松菜 オレンジ	832 45.2
2	火	○	部活動保護者会 区中研総会	中華おこわ 五目スープ 八十八夜小倉抹茶寒天	牛乳 桜えび 豚肉 豆腐 寒天 小豆	もち米 白米 じゃが芋 澱粉 甘納豆 菜種油 じゃが芋	葱 椎茸 人参 筍 グリルピース 玉葱 もやし コーン 小松菜 抹茶	776 29.4
8	月	○	ジャコのCaを 食べよう	ご飯 かじきの(薄力粉入り)変わりソース ジャコの和風サラダ 野菜碗	牛乳 めかじき ジャコ 鶏肉 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	777 35.8
9	火	○	PTA総会 多くの食品を食べよう	ドライカレー(バター薄力粉入り) 杏仁豆腐 舟きゅうり	牛乳 豚肉 大豆 寒天	白米 薄力粉 砂糖 菜種油 バター	大蘇生業ピーマン人参セロリ マッシュルーム 玉葱 レーズン ロリエパンひまかん缶胡瓜	861 27.9
10	水	○	区中研一斉部会 毎日乳酸菌を摂ろう	ジャージャーメン フルーツヨーグルト	牛乳 レンズ豆 豚肉 味噌 ヨーグルト	中華メン 砂糖 澱粉 ゴマ ごま油 菜種油	葱もやし胡瓜 生姜 大蘇 筋人参 椎茸 玉葱 ロリエ 大蘇 みかん缶 パイン缶	842 31.6
11	木		腎臓検診1次2回	1学期中間考査	給食なし			
12	金			1学期中間考査	給食なし			
15	月	○	沖縄本土復帰 記念日	シシジューシー沖縄ご飯 豆腐チャンプル もずくスープ	牛乳 ひじき 昆布 もずく 豚肉 油揚げ 豆腐 鰹	白米 玄米 蒟蒻 砂糖 澱粉 菜種油	生姜 ごぼう 人参 大蘇 椎茸 筍 ピーマン もやし 葱 小松菜	730 31.5
16	火	○	生徒総会リハーサル 鮭は生活習慣病予防	ご飯 鮭の松風焼き(パン粉入り) 三色からし和え 味噌汁	牛乳 油揚げ 豆腐 味噌 昆布 若布	白米 パン粉 砂糖 じゃが芋 ゴマ	葱 人参 椎茸 玉葱 小松菜 もやし えのき オレンジ	776 38.3
17	水	○	毎日発酵食品を 食べよう	キムチ炒飯(えび抜き) ジャンボ揚げ餃子 即席漬け	牛乳 塩昆布 豚肉 レンズ豆 大豆	白米 餃子の皮 澱粉 ゴマ ごま油 菜種油	大蘇 生姜 人参 蕪 ピーマン 白菜キムチ 胡瓜 大根 キャベツ	763 26.8
18	木	○	内科結核検診1時半 一口30回カミカミ	キンピラご飯 焼きししゃも かみかみサラダ 味噌汁	牛乳 さきいか 油揚げ 昆布 ししゃも 大豆 味噌	白米 玄米 白滝 砂糖 ゴマ 菜種油 ごま油	ごぼう 人参 グリルピース もやし 胡瓜 キャベツ 玉葱 小松菜	740 35.8
19	金	○	生徒総会 腎臓検診2次1回	初がつおと生姜のご飯 根菜の炒り煮 干種ナムル	牛乳 かつお 豚肉	白米 玄米 澱粉 砂糖 蒟蒻 じゃが芋 ごま油 ゴマ	生姜 ごぼう 人参 グリルピース キャベツ もやし 小松菜 唐辛子	862 35.3
22	月	○	教育実習始 6月9日まで	昆布ご飯 ひまわり蒸し 五目キンピラ 味噌汁	牛乳 刻み昆布 昆布 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	白米 砂糖 澱粉 突き蒟蒻 菜種油 ゴマ油	椎茸 人参 葱 コーン キャベツ 小松菜 ごぼう 蓮根 筍 さやいんげん	828 36.4
23	火	○	VCたっぷり じゃが芋を食べよう	ご飯 新じゃが芋のそぼろ煮 魚の七味焼き 野菜のおかか和え	牛乳 豚肉 魚 大豆	白米 玄米 じゃが芋 砂糖 澱粉 ゴマ 菜種油 ごま油	人参 玉葱 生姜 大蘇 葱 小松菜 もやし グリルピース	872 40.4
24	水	○	運動会予行 むくみ予防のスイカ	シ-フ-ドピラフ イタリアンス-プ(パン粉 チーズ鶏卵入り) 小玉スイカ ヨーグルト	牛乳 粉チーズ 豚肉 ヨーグルト えび イカ ベーコン鶏肉あさり 鶏卵	白米 パン粉 バター 菜種油	人参 玉葱 マッシュルーム グリルピース ロリエ 大蘇 生姜コーン小松菜スイカ	867 41.3
25	木	○	運動会予行予備日 黄粉とごまの揚げパン	揚げパン 肉団子スープ わかめコーンキュウリサラダ	牛乳 黄粉 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 若布	胚芽パン 砂糖 澱粉 菜種油 ごま 春雨 オリーブ油 ごま油	ロリエ 葱 生姜 人参 白菜 椎茸 蕪 胡瓜 コーン	811 32.8
26	金	○	運動会準備 CaとFeたっぷり豆腐	ご飯 麻婆豆腐 華風きゅうり	牛乳 レンズ豆 豚肉 味噌 八丁味噌 豆腐	白米 玄米 砂糖 澱粉 菜種油 ごま油 ゴマ オイスターソース	大蘇 生姜 椎茸 人参 玉葱 葱 ロリエ 蕪 胡瓜 唐辛子	788 31.3
30	火	○	サバはこりをほぐし 血液浄化	ご飯 サバの塩焼き スナッペンどう いりこの佃煮 吉野汁	牛乳 サバ ジャコ 昆布 刻み昆布 豆腐	白米 玄米 砂糖 澱粉 ゴマ	スナッペンどう 椎茸 人参 小松菜 葱	717 35
31	水	○	運動会予備日 アレルギー入りカレー	スパイスカレーライス(薄力粉バター入り) 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 菜種油 薄力粉 玄米 バター ザラメ ザラメ じゃが芋	大蘇 生姜 玉葱 人参 キャベツ コーン もやし	923 27.9

●5月27日(土)運動会です。弁当持参 29日(月)振替休業日

( 実施回数 1年2年3年17回 )

◎5月29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。

☆果物は出回り状況により変わります。

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
						A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg			C mg
今月の平均	810	34.3	24	420	4.2	359	0.56	0.6	38	6.7	3.1
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