

5月献立表



令和3年度 練馬区立八坂中学校

今月の給食目標「食事にふさわしい環境づくりをしよう」

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
6	木	○	★八宝おこわ 肉団子入り春雨スープ ☆抹茶チーズケーキ 端午の節句	豚肉 むきえび うすら卵 牛乳 鶏肉 わかめ 鶏卵 牛乳 クリーム チーズ	米 もち米 さつまいも ごま油 ごま 片栗粉 はるさめ バター 小麦粉 砂糖	にんじん たけのこ 干し椎茸 さやいんげん ねぎ しょうが たけのこ キャベツ こまつな	エネルギー 827 kcal たんぱく質 14.8 % 脂質 33.2 %
7	金	○	☆ごましらすごはん 小松菜とチーズの卵焼き ☆五月汁 きんぴらごぼう	しらす干し 牛乳 豚肉 鶏卵 ピザチーズ 油揚げ みそ	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも つきこんにやく	たまねぎ こまつな たけのこ にんじん さやえんどう ごぼう	エネルギー 842 kcal たんぱく質 15.1 % 脂質 30.8 %
10	月	○	わかめごはん 焼きししゃものさっぱり味 ☆新じゃがのそぼろ煮 野菜の辛子ごま和え	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも 豚肉	米 大麦 ごま 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	エネルギー 825 kcal たんぱく質 16.7 % 脂質 24.2 %
11	火	○	麦ごはん ☆春巻き トックのスープ チョレギサラダ	牛乳 ムロアジミンチ ぶた肉 鶏肉 わかめ あまのり みそ	米 大麦 油 ごま はるさめ ごま油 春巻きの皮 片栗粉 トック ごま 砂糖	しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ たら ねぎ チンゲンサイ もやし だいこん みずかけな たまねぎ りんご	エネルギー 779 kcal たんぱく質 12.4 % 脂質 26.9 %
12	水	○	ぶどうパン&ガーリックフランス ☆アスパラとポテトのシチュー 春野菜のマリネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズまめ 生クリーム ロースハム	ぶどうパン ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ アスパラガス にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな	エネルギー 877 kcal たんぱく質 13.0 % 脂質 35.0 %
13	木	○	大豆入りひじきごはん 鮭のチーズ焼き 白玉入りすまし汁	だいず ひじき 鶏肉 牛乳 さけ チーズ 豆腐	米 油 つきこんにやく 砂糖 マヨネーズ 白玉	にんじん みずかけな だいこん ごぼう はくさい ねぎ こまつな	エネルギー 842 kcal たんぱく質 19.5 % 脂質 32.9 %
14	金	○	スパイシーカレーピラフ お豆のポトフ つぶつぶオレンジゼリー	ロースハム むきえび 牛乳 豚肉 ベーコン だいず ウィンナー アガー	米 油 バター じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ オレンジジュース みかん缶	エネルギー 845 kcal たんぱく質 16.1 % 脂質 29.3 %
17	月	○	麦ごはん 和風おろしハンバーグ みそけんちん汁 ☆ごまポテト	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 みそ	米 大麦 パン粉 砂糖 油 こんにやく さといも じゃがいも ごま バター	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	エネルギー 859 kcal たんぱく質 15.5 % 脂質 28.0 %
18	火	○	チョコチップパン&◎デニッシュ ★フリカデル(肉団子のトマト煮込み) ★フリッツ(フライドポテト) ベルギー	牛乳 豚肉 鶏卵 生クリーム だいず	チョコチップパン デニッシュ 片栗粉 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん トマトピューレー トマト缶 キャベツ さやいんげん	エネルギー 827 kcal たんぱく質 13.6 % 脂質 41.7 %
19	水	○	麦ごはん ☆鱈フライ ☆ばち汁 小松菜とベーコンの油炒め 食育の日	牛乳 あじ 鶏卵 油揚げ 焼き竹輪 ベーコン ひじき	米 大麦 油 小麦粉 パン粉 そつめん 砂糖	たまねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ コーン こまつな	エネルギー 833 kcal たんぱく質 15.4 % 脂質 25.4 %
20	木	○	ジャージャー麺 フルーツ白玉	豚肉 みそ 牛乳 寒天	蒸し中華めん 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんじん 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶 ぶどう缶 いちご	エネルギー 861 kcal たんぱく質 12.7 % 脂質 20.8 %
21	金	○	☆グリーンピースごはん ◎和風豆腐グラタン のっぺい汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 生クリーム ピザチーズ	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター パン粉 さといも こんにやく 竹輪ふ 片栗粉	グリンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん ごぼう ねぎ みすな	エネルギー 779 kcal たんぱく質 16.2 % 脂質 28.8 %
24	月	○	☆山菜おこわ さばの文化干し焼き 豚汁 ☆果物(さくらんぼ)	鶏肉 牛乳 さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ さくらんぼ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 16.2 % 脂質 33.9 %
25	火	○	ごぼう入りキーマカレー シーザーサラダ	豚肉 だいず 牛乳 わかめ チーズ	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー	エネルギー 793 kcal たんぱく質 12.3 % 脂質 30.6 %
26	水	○	プルコギ丼 ◎太平燕(タイピーエン) 杏仁豆腐	豚肉 牛乳 うすら卵 なた 寒天 生クリーム	米 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 はるさめ	たまねぎ もやし にんじん えのきたけ たら りんご にんにく たけのこ きくらげ チンゲンサイ レモン みかん缶	エネルギー 838 kcal たんぱく質 14.0 % 脂質 27.3 %
27	木	○	◎千草うどん ちくわの二色揚げ	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ 牛乳 竹輪 あおのり 鶏卵	うどん こんにやく 小麦粉 ごま 油	にんじん 大根 新たけのこ 干し椎茸 ねぎ こまつな	エネルギー 777 kcal たんぱく質 22.9 % 脂質 32.2 %
28	金	○	★ソースカツ丼 ★紅白すまし汁 ベーコンと野菜のソテー ◎果物(冷凍りんご) 運動会応援献立	豚肉 鶏卵 牛乳 豆腐 あられはんぺん ベーコン	米 大麦 油 小麦粉 パン粉 バター	だいこん にんじん かぶ えのきたけ こまつな キャベツ 青ピーマン コーン さやいんげん りんご(冷凍)	エネルギー 816 kcal たんぱく質 16.9 % 脂質 22.7 %

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になるときがあります。

* マヨネーズは、アレルギー物質を含んでいません。

<1人当たりの平均栄養摂取量>

◎はじめての献立 ☆季節の献立 ★行事等の献立

学校給食摂取基準	エネルギー Kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
							A/チノール(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)			C (mg)
八坂中 平均	824	15.5	29.6	381	115	2.9	316	0.56	0.61	35	5.4	2.9
摂取基準	830	エネルギーの(13~20%)	エネルギーの(20~30%)	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満

<5月の主な使用食材と産地(実績)>

食材	キャベツ 小松菜	白菜 ビーマン ネギ たら	柑橘類	ほうれんそう	にんにく りんご ごぼう	じゃが芋	玉ねぎ
産地	練馬区	茨城	愛媛	東京	青森	鹿児島	北海道
食材	もやし	さといも	大根 パセリ	にんじん	しょうが じゃがいも	ブロッコリー きゅうり	しめじ
産地	栃木	埼玉	千葉	徳島	長崎	群馬	長野

※5月の飲用牛乳の生乳産地予定は東京都・群馬・山梨・岩手・宮城・青森・秋田・北海道です。

給食費について

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
第1回目の給食費の引き落とし日
5月31日(月)です。
前日までに残高を確かめて入金をお願いいたします。

