

5月献立表



令和4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	
2	月	○	★八宝おこわ ぶりの照り焼き 肉団子入り春雨スープ <small>端午の節句</small>	豚肉 えび うすら卵 牛乳 ぶり 鶏肉	米 もち米 さつまいも ごま油 ごま油 砂糖 冷凍白玉団子	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん しょうが だいこん ごぼう はくさい ねぎ こまつな	エネルギー 773 kcal たんぱく質 19.2 % 脂質 32.9 %
6	金	○	ダイスチーズパン&チョコチップパン ★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) <small>ベルギー</small>	牛乳 豚肉 鶏肉 クリーム 大豆 レンズ豆	ダイスチーズパン チョコチップパン 片栗粉 ごま油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが 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 879 kcal たんぱく質 15.7 % 脂質 36.2 %
9	月	○	大豆入りひじきごはん 鮭のチーズ焼き かきたま汁	大豆 ひじき 鶏肉 牛乳 さけ チーズ 鶏卵 豆腐	米 油 つきこんにやく 砂糖 ごま マヨネーズ 片栗粉	にんじん みずかけな ねぎ ほうれんそう	エネルギー 782 kcal たんぱく質 23.0 % 脂質 35.1 %
10	火	○	☆千草うどん ちくわの二色揚げ	豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 焼き竹輪 あおのり 鶏卵	うどん ごま 小麦粉 油	にんじん だいこん 新たけのこ 干しいたけ ねぎ こまつな	エネルギー 864 kcal たんぱく質 17.2 % 脂質 20.7 %
11	水	○	親子丼 けんちん汁 ☆抹茶プリン	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 牛乳 豆腐 アガー(海藻類の粉) 生クリーム	米 大麦 砂糖 油 こんにやく さといも 冷凍白玉団子	干しいたけ たまねぎ グリーンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ	エネルギー 844 kcal たんぱく質 15.9 % 脂質 28.5 %
12	木	○	麦ごはん ハンバーグ・シャリアピンソース パイザンヌスープ ウィンナーとコーンのソテー	牛乳 豚肉 豆腐 いんげん 鶏卵 鶏肉 ベーコン ウィンナー	米 大麦 ごま パン粉 砂糖 油 バター	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ セロリー トマト缶 かぶ スイートコーン	エネルギー 783 kcal たんぱく質 15.9 % 脂質 32.9 %
13	金	○	☆グリーンピースごはん ◎和風豆腐グラタン 五月汁	牛乳 豚肉 豆腐 いんげん みそ クリーム チーズ 鶏肉 油揚げ	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター パン粉 ごま	グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ たけのこ さやえんどう	エネルギー 784 kcal たんぱく質 16.8 % 脂質 31.6 %
16	月	○	麦ごはん 小松菜とチーズの卵焼き じゃこかかふりかけ 三平汁	牛乳 豚肉 いんげん 鶏卵 チーズ おかか ちりめんじゃこ たら	米 大麦 油 砂糖 ごま さといも 豆麩	たまねぎ こまつな だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ	エネルギー 786 kcal たんぱく質 19.9 % 脂質 31.5 %
17	火	○	家常豆腐丼 タイピーエン ☆果物(メロン)	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 うすら卵 なた	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく もやし たまねぎ きくらげ チンゲンサイ メロン	エネルギー 774 kcal たんぱく質 17.0 % 脂質 28.3 %
18	水	○	ピザトースト ☆アスパラとかぶのシチュー	ハム ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉 いんげん クリーム	食パン 油 新じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム トマトピューレ かぶ アスパラガス にんじん	エネルギー 804 kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 40.5 %
19	木	○	麦ごはん ☆鱈フライ ☆ばち汁 小松菜とベーコンの油炒め <small>食育の日</small>	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 そうめん 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ スイートコーン こまつな	エネルギー 789 kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 26.8 %
20	金	○	わかめご飯 春巻き トックスープ チョレギサラダ	わかめ 牛乳 まだい 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 のり みそ	米 大麦 ごま油 春雨 ごま油 春巻きの皮 片栗粉 トック 砂糖	しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ いら 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 792 kcal たんぱく質 13.9 % 脂質 30.3 %
23	月	○	ごぼう入りキーマカレー コールスローサラダ チョコチップケーキ	豚肉 いんげん だいす レンズ豆 牛乳 鶏卵	米 大麦 バター 油 小麦粉 ごま 砂糖 チョコチップ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 青ピーマン トマト缶 キャベツ スイートコーン	エネルギー 892 kcal たんぱく質 12.2 % 脂質 32.4 %
24	火	○	麦ごはん ◎めばるのムニエル ☆新じゃがのみそ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 めばる 豆腐 豚肉 ちりめんじゃこ だいす みそ	米 大麦 バター 油 新じゃがいも 油 砂糖 ごま	にんにく こまつな ねぎ	エネルギー 753 kcal たんぱく質 20.0 % 脂質 29.3 %
25	水	○	長崎ちゃんぽん UFOゼリー	豚肉 いか うすら卵 かまぼこ えび 牛乳 アガー	中華めん 油 ごま油 片栗粉 砂糖 冷凍白玉団子	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ チンゲンサイ ぶどうジュース ハイン缶	エネルギー 771 kcal たんぱく質 16.3 % 脂質 27.5 %
26	木	○	オムチキンライス ABCスープ ◎莖わかめサラダ	鶏もも チーズ 鶏卵 牛乳 ウィンナー レンズ豆 くわわかめ	米 バター 油 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ ごま油	トマト缶 たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ	エネルギー 770 kcal たんぱく質 14.5 % 脂質 29.6 %
27	金	○	★ソースカツ丼 ★紅白すまし汁 果物(冷凍ピーチ) <small>運動会応援献立</small>	豚肉 鶏卵 牛乳 豆腐 はんぺん 鶏肉	米 大麦 油 小麦粉 パン粉	だいこん にんじん かぶ えのきたけ こまつな 冷凍もも	エネルギー 784 kcal たんぱく質 17.9 % 脂質 21.8 %
31	火	○	☆山菜おこわ 焼きししゃもの甘酢づけ 豚汁 ☆果物(さくらんぼ)	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 ごま油 こんにやく さといも 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 たまねぎ ねぎ こまつな さくらんぼ	エネルギー 805 kcal たんぱく質 21.1 % 脂質 30.7 %

※学校行事・食材等の関係で、献立が変更になることがあります。

* 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	鉄分 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						Alf(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
八坂中平均	802	17.1	30.4	410	3.2	241	0.35	0.47	13	6.9	3.2
摂取基準	830	エネルギーの (13~20%)	エネルギーの (20~30%)	450	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 にら	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	フロッキー 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いたします。

第1回目の給食費の引き落とし日
5月27日(金)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。

