

# 5月の小学校給食献立予定表

平成27年 新宿区立西新宿小学校

きょうしゅく ものひょう しょくじ まね  
給食目標「食事のマナーを身につけよう」

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価			
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー キール	たんぱく質 (g)		
1 金	中華ちまき 【こどもの日給食】 中華風コーンスープ パインゼリー 牛乳	牛乳 大豆 豚肉 えび 鶏肉 卵 寒天	もち米 油 片栗粉 さとう	しょうが 干しいたけ たけのこ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ とうもろこし こまつな パインアップル	610	24.6		
7 木	ご飯 車ふと野菜のうま煮 じゃこ野菜のお浸し 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 昆布 しらす干し けずり節 豆腐 みそ わかめ	米 油 じゃがいも さとう ふ	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん もやし こまつな キャベツ 長ねぎ	629	25.1		
8 金	山菜うどん 和風サラダ ずんだもち 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ しらす干し	うどん さとう 油 上新粉 白玉粉	干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ わらび えのきたけ 長ねぎ だいこん キャベツ にんにく えだまめ	622	22.0		
11 月	ご飯 手作りふりかけ 肉じゃが煮 みそドレサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 粉かつお ちりめんじゃこ	米 麦 ごま さとう 油 こんにやく じゃがいも 片栗粉	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	645	23.3		
12 火	グリーンピースご飯 鮭のあけぼの焼き けんちん汁 牛乳	牛乳 さけ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 マヨネーズ 油 こんにやく	グリーンピース にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう	618	27.5		
13 水	スープパゲティ 野菜とジャガイモのサラダ みしょうかん 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	スパゲッティ バター 小麦粉 油 じゃがいも さとう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ キャベツ さやいんげん みしょうかん	676	22.8		
14 木	照り焼きチキンバーガー かぼちゃポタージュ 野菜のソテー 牛乳	牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム ベーコン	パン さとう 片栗粉 米 油 バター	キャベツ かぼちゃ たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう もやし	634	27.5		
15 金	中華丼 中華サラダ あんにん豆腐 牛乳	牛乳 豚肉 いか なるど うざり卵 わかめ 寒天	米 麦 油 片栗粉 さとう	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ もやし みかん パインアップル	642	23.4		
18 月	油揚げご飯 白身魚のステーキ 切干大根の煮つけ のっぺい汁 牛乳	牛乳 油揚げ メルルーサ みそ	米 麦 さとう ごま 油 こんにやく さといも	切干し大根 にんじん だいこん 長ねぎ	603	24.4		
19 火	ガーリックトースト ポトフ フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 鶏肉 ウインナー ヨーグルト	パン バター 油 じゃがいも さとう	にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン 黄桃 パイン みかん	614	21.8		
20 水	ご飯 ぎせい豆腐 もやしのごま和え 大根とこまつなのみそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ	米 麦 油 さとう ごま	にんじん 干しいたけ グリンピース もやし こまつな たまねぎ えのきたけ だいこん	594	25.4		
21 木	いため焼きそば じゃが丸くん みしょうかん 牛乳	牛乳 豚肉 あおのり 卵	中華めん 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし みしょうかん	657	20.6		
22 金	カツカレー キャベツサラダ 紅白ゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 卵 寒天	小麦粉 パン粉 米 バター 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ もやし クランベリージュース	746	23.7		
26 火	ぶどうパン 鶏肉のパーベキューソース焼き コーンポテト 千切り野菜スープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン さとう じゃがいも バター 油	にんにく りんご 長ねぎ レモン とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ もやし キャベツ しょうが こまつな	659	28.2		
27 水	プルコギ丼 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 さとう ごま はるさめ 油	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら こまつな 長ねぎ	629	21.1		
28 木	ご飯 メカジキのねぎみそ焼き けんちん汁 ひじき煮 牛乳	牛乳 めかじき 鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじき 大豆 みそ	米 さとう 油 こんにやく	しょうが 長ねぎ ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう 干しいたけ れんこん	634	28.2		
29 金	わかめご飯【青空給食】 とりのから揚げ 卵焼き プチトマト 発酵乳	発酵乳 わかめ 鶏肉 卵	米 麦 ごま 油 片栗粉 じゃがいも さとう	ミニトマト にんじん たまねぎ ほうれんそう オレンジ	695	27.4		
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数に変更になることがあります。					5月分 一日あたりの平均		642	24.5
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		640	24.0

## 給食時間はこう過ごそう!

背筋を伸ばし、  
食器・はしは  
きちんと持つ

食べるときは口を  
とじ、よくかんで  
食べる

食事にはさ  
わしい会話を  
をし、楽し  
い雰囲気  
で過ごす

感謝の気持ち  
をもって、  
なるべく残  
さず食べま  
しょう

## 楽しい給食時間にしましょう

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食時間もリラックスして過ごしている様子が見られますが、緊張感がなくなったためか、右のような気になる行動をしている人がチラホラ……。みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーを守りましょう。

こんな人はいませんか?

口に食べ物が入っているときに話す

立ち歩く

よくがまずに食べる

姿勢が悪い

食事中にふざけたり話をする

