



5月の小学校給食献立予定表



平成28年新宿区立西新宿小学校

5月の給食目標「健康なからだをつくろう」

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	中華ちまき 中華風コーンスープ きゅうりの華風漬け	○	牛乳 大豆 豚肉 えび 鶏肉 卵	もち米 油 片栗粉 さとう	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ えのきたけ コーン こまつな きゅうり	601	25.4
6 金	深川井 野菜の塩昆布あえ 豆腐のすまし汁	○	牛乳 あさり かまぼこ 高野豆腐 みそ のり 昆布 豆腐	米 こんにやく さとう ごま	にんじん ごぼう 干しいたけ しょうが 長ねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ こまつな	580	29.4
9 月	山菜うどん 野菜の和えもの 大学芋	○	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ごま さつまいも 水あめ	干しいたけ にんじん たまねぎ わらび えのきたけ 長ねぎ こまつな もやし	596	18.2
10 火	きんぴらごはん キャベツと竹輪のごま和え 豚汁	○	牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ みそ	米 麦 こんにやく さとう ごま じゃが芋	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし だいこん たまねぎ 長ねぎ	596	22.8
11 水	セルフハンバーガー 野菜ソテー コーンチャウダー	○	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 豆腐	丸パン パン粉 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 油 バター	人参 パセリ 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし コーン	626	26.7
12 木	麦ごはん 肉豆腐 みそドレサラダ パインゼリー	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 寒天	米 麦 こんにやく さとう 油	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 パインアップルジュース パイン	650	22.8
13 金	えびチャーハン フィッシュビーンス 五目スープ	○	牛乳 鶏肉 焼き豚 えび 煮干し 卵 大豆	米 麦 マロニー 片栗粉 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 生姜 にんにく 長ねぎ メンマ ザーサイ グリンピース もやし たけのこ 干しいたけ	630	26.5
16 月	スパゲッティミートソース アスパラガスサラダ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ チーズ 寒天	スパゲッティ 油 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ グリーンアスパラガス コーン りんご レモン	681	22.5
17 火	かつおめし 【高知県料理】 じゃが芋の土佐煮 野菜のゆず香あえ	○	牛乳 かつお 鶏肉 竹輪 かつお節	米 麦 油 米粉 さとう ごま こんにやく じゃが芋	しょうが にんじん たけのこ さやえんどう 白菜 こまつな もやし ゆず	601	24.2
18 水	チーズトースト カラフルサラダ グリーンシチュー	○	牛乳 チーズ 豚肉	食パン さとう 油 バター 小麦粉 じゃが芋	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご しめじ グリンピース にんにく	615	24.8
19 木	麦ごはん つくね焼き 切り干し大根の和えもの 吉野汁	○	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	米 麦 油 パン粉 さとう 片栗粉 こんにやく	長ねぎ しょうが 切り干し大根 キャベツ こまつな 干しいたけ にんじん だいこん	637	28.0
20 金	親子丼 キャベツとワカメの辛じょうゆ 豆腐と小松菜のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 卵 わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにやく さとう ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやえんどう キャベツ こまつな 長ねぎ	637	28.0
23 月	麦ごはん ひじきのふりかけ 車ふと野菜のうま煮 野菜のごま浸し	○	牛乳 ひじき かつお 鶏肉 昆布	米 麦 油 さとう ごま じゃが芋 ふ	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし にら	615	20.9
24 火	プルコギ丼 キムチスープ みしょうかん	○	牛乳 豚肉 卵	米 麦 油 さとう ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら きょうな 白菜キムチ 長ねぎ みしょうかん	598	23.4
25 水	ミルクパン マカロニグラタン コーンサラダ ジュリエヌスープ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ミルクパン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし コーン りんご セロリー さやえんどう	606	21.7
26 木	グリーンピースごはん 鮭のあけぼの焼き きんぴら すまし汁	○	牛乳 さけ けずり節 豆腐	米 麦 マヨネーズ ごま こんにやく さとう	グリンピース にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	619	28.3
27 金	カツカレー じゃこサラダ 紅白ゼリー	発 酵 乳	発酵乳 豚肉 卵 豚肉 ちりめんじゃこ 寒天 牛乳	小麦粉 パン粉 米 麦 油 バター じゃが芋 ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん りんご もやし キャベツ クランベリージュース	701	25.3
31 火	～オリンピック・パラリンピック応援～ ライス【世界の料理・ペルー】 ロモ・サルタード セ・ビーチェ オレンジ	○	牛乳 豚肉 ツナ 寒天	米 麦 油 じゃが芋 さとう	たまねぎ しめじ トマト ピーマン だいこん キャベツ きゅうり レモン オレンジ	612	21.1
5月分 一日あたりの平均						622	24.4
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準						640	24.0

◎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が少なくなることがあります。

5月5日 端午の節句



端午の節句に食べるお菓子という、「かしわもち」が定番です。
かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系
が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。
かしわもちのほかに、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三
角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、
ながのけん ぎふけん さんかんぶ ほおぼま かこしまけん みやぎけん くま
長野県や岐阜県の山間部で「朴葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊
もとけん なんぶ た ふうしゅう
本県の南部で「あくまき」を食べる風習があります。



給食時間の過ごし方

- 給食がそろっているか確認する
- よくかんで食べる
- 食事のマナーを守る
- 正しい姿勢で食べる