



5月の小学校給食献立予定表



新宿区立落合第六小学校

平成27年

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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	ちまき 牛乳【こどもの日給食】 中華サラダ コーンスープ パインゼリー	牛乳,大豆,豚肉,えび,わかめ, 鶏肉,卵	もち米,ごま油,はるさめ,さとう, ひまわり油,でんぷん	しょうが,干しいたけ,たけのこ,にんじん,キャベツ,も やし,長ねぎ,えのきたけ,ホールコーン,クリームコーン, こまつな,パインアップルジュース,パイン缶	656	26.1
7 木	ツナトースト 発酵乳 春キャベツのシチュー フルーツ	ショア,ツナ,チーズ,牛乳,鶏 肉,生クリーム	食パン,マヨネーズ,ひまわり 油,バター,小麦粉,じゃがいも	たまねぎ,きゅうり,ホールコーン,パセリ,セロリー,にんじ ん,キャベツ,しょうが,クリームコーン,フルーツ	648	23.2
8 金	とり肉の照り煮丼 牛乳 かぶの三色漬け みそ汁	牛乳,鶏肉,花かつお,みそ	精白米,米粒麦,ひまわり油,で んぷん,さとう	こまつな,かぶ,かぶ(葉),にんじん,しょうが,レモン,長ね ぎ,えのきたけ,だいこん	632	22.7
11 月	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ なめこ汁	牛乳,豚肉,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,ひまわり油,さ とう,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ, にら,なめこ,長ねぎ,だいこん	609	23.5
12 火	ひじきごはん 牛乳 ししゃものごま天ぷら 野菜のごま酢浸し みそ汁	牛乳,芽ひじき,油揚げ,ししゃ も,豆腐,鶏肉,みそ,わかめ	精白米,米粒麦,ひまわり油,こ んにゃく,さとう,小麦粉,ごま	にんじん,さやいんげん,もやし,ほうれんそう,キャベツ, こまつな,長ねぎ	620	24.9
13 水	スープスパゲティ 牛乳 野菜とじゃがいものサラダ フルーツ	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリ ム	スパゲッティ,オリーブ油,ひま わり油,バター,小麦粉,じゃがい も,さとう	セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,クリー ムコーン,パセリ,キャベツ,さやいんげん,フルーツ	666	22.8
14 木	ご飯・しそひじき 牛乳 ちくぜん煮 みそ汁	牛乳,芽ひじき,粉かつお,鶏 肉,竹輪,けずり節,油揚げ,み そ	精白米,米粒麦,ひまわり油,さ とう,ごま,こんにゃく,さといも	ゆかり,ごぼう,にんじん,たけのこ,干しいたけ,さやい んげん,はくさい,だいこん,こまつな,長ねぎ	606	23.4
15 金	ソフトフランスパン 牛乳 なすのミートグラタン かぶのスープ フルーツ	牛乳,豚肉,牛肉,チーズ,ペ ーコン,白いんげん	ソフトフランスパン,ひまわり油, オリーブ油,じゃがいも	なす,にんにく,たまねぎ,パセリ,にんじん,かぶ,トマ ト,かぶ(葉),フルーツ	610	25.5
18 月	ご飯・じゃこふりかけ 牛乳 つくね焼き 野菜のおろし和え 豚汁	牛乳,ちりめんじゃこ,けずり節, 塩昆布,鶏肉,豚肉,みそ,油揚 げ,豆腐	精白米,米粒麦,ごま,三温糖, ひまわり油,さとう,でんぷん,こ んにゃく	長ねぎ,れんこん,しょうが,にんじん,もやし,こまつな,え のきたけ,だいこん,ごぼう	613	29.3
19 火	醤油ラーメン 牛乳 煮豚 大根ひじきサラダ フルーツ	牛乳,煮干し,けずり節,なると, 粉かつお,豚肉,油揚げ,ひじ き	生中華めん,ごま油,さとう,で んぷん,ひまわり油,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ,りんご,キャベツ,もやし,たま ねぎ,だいこん,きゅうり,にんじん,フルーツ	692	33.1
20 水	グリーンピースご飯 牛乳 さばの竜田揚げ 五目きんぴら 吉野汁	牛乳,さば,さつま揚げ,豆腐	精白米,米粒麦,ひまわり油,で んぷん,小麦粉,こんにゃく,さ とう,ごま	グリーンピース,しょうが,ごぼう,れんこん,にんじん,うど, さやいんげん,干しいたけ,だいこん,長ねぎ,こまつな	629	25.9
21 木	コロッケサンド 牛乳 トマトスープ フルーツ	牛乳,豚肉	丸パン,ひまわり油,じゃがい も,ポテトフレーク,小麦粉,パン 粉,シェルマカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,セロリー,トマト,フル ーツ	626	22.8
22 金	チキンと野菜のカレーライス 牛乳 ボイル野菜のゆかりがけ フルーツ	牛乳,鶏肉,チーズ	精白米,米粒麦,ひまわり油, じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,なす,かぼちゃ, グリーンアスパラガス,キャベツ,もやし,ゆかり,フル ーツ	652	21.9
25 月	長崎ちゃんぽん 牛乳 野菜チップス フルーツ	牛乳,豚肉,えび,いか,なると, さつま揚げ	チャンポンめん,ひまわり油,さ つまいも,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,干しいたけ,もやし,キャ ベツ,きくらげ,チンゲンサイ,長ねぎ,ごぼう,れんこん, かぼちゃ,フルーツ	612	25.0
26 火	胚芽パン 牛乳 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳,豚肉,鶏肉,ベーコン	胚芽パン,ひまわり油,じゃが いも,でんぷん,さとう,バター	たまねぎ,マッシュルーム,チンゲンサイ,ほうれんそう, ホールコーン,にんじん,にんにく,こまつな	595	27.0
27 水	ご飯・のりの佃煮 牛乳 魚の包み揚げ もやしサラダ けんちん汁	牛乳,ほしのり,めかじき,チ ーズ,鶏肉,油揚げ,豆腐	精白米,米粒麦,さとう,ひまわ り油,春巻きの皮,小麦粉,こ んにゃく	しょうが,さやいんげん,にんじん,もやし,キャベツ,ご ぼう,だいこん	658	25.8
28 木	メキシカンライス 牛乳【メキシコ料理】 ビーンズスープ ミルクコーヒープリン	牛乳,豚肉,ウィンナー,ペ ーコン,大豆,白いんげん,金時豆, 豆乳,生クリーム	精白米,米粒麦,バター,ひま わり油,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,ピー マン,にんにく,さやいんげん	687	24.5
29 金	豚肉のうま煮丼 牛乳 キャベツとリンゴのサラダ みそ汁	牛乳,豚肉,みそ,豆腐,わかめ	精白米,米粒麦,ひまわり油,こ んにゃく,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,はくさい,長ね ぎ,キャベツ,かぶ,りんご,こまつな,しめじ	650	23.4

◎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

637 25.0

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

640 24.0

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
- よくがます に食べる
- 姿勢が悪い
- 食事中にふさわしくない 話をする

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、左のような気になる行動をしている人がちらほら・・・。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。

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
- 食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気ですごす
- 感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう