

# 5月学校給食献立予定表



平成29年度

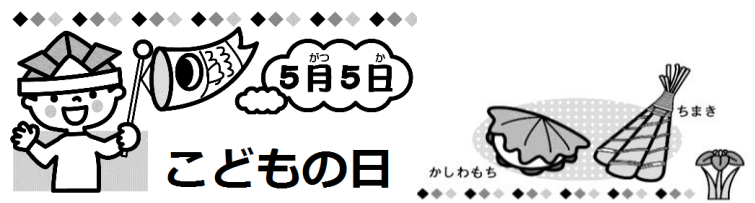
新宿区立天神小学校

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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	ガーリックトースト コーンサラダ チリコンカン 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	ソフトフランスパン バター さとう 油 じゃがいも	にんにく パセリ にんじん こまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ ホールトマト さやいんげん	612	23.8
2 火	【子どもの日献立】 中華ちまき もやしスープ おかしなめだまやき 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 粉寒天	もち米 ごま油 油 さとう	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ 黄桃缶	592	20.4
8 月	【お誕生給食会 4・5月】 スパゲティミートソース 野菜スープ オレンジ 牛乳	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズマメ 粉チーズ	スパゲッティ パター 油 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト パセリ キャベツ こまつな オレンジ	626	25.9
9 火	中華丼 はるさめサラダ パインゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 いか なたと うずら卵 粉寒天	米 麦 油 でんぷん ごま油 はるさめ 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 きゅうり キャベツ もやし パインジュース	628	21.6
10 水	ご飯(麦いり) ゆかりふりかけ 肉豆腐 もやしとわかめのお浸し 牛乳	牛乳 豚肉 押し豆腐 生わかめ	米 麦 白ごま 油 こんにやく さとう ごま油	ゆかり にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな キャベツ	624	25.5
11 木	コロケサンド キャベツのサラダ コーンと卵のスープ 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	丸パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく ホールコーン クリームコーン こまつな	659	24.2
12 金	グリーンピースご飯 さばの竜田揚げ 吉野汁 オレンジ 牛乳	牛乳 さば 鶏肉	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 こんにやく	グリーンピース しょうが 干しいたけ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな オレンジ	641	24.9
15 月	パエリア ミネストローネ フルーツポンチ 牛乳	牛乳 鶏肉 いか 貝柱 えび ベーコン 豚肉 粉寒天	油 パター 米 麦 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン セロリー しょうが バイン缶 みかん缶 黄桃缶	665	23.9
16 火	カレーうどん 切り干し大根のごま酢あえ まっちゃむしパン 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	冷凍細うどん 油 白ごま 小麦粉 でんぷん ごま油 さとう パター 甘納豆	たまねぎ にんじん 長ねぎ 切干し大根 もやし きゅうり えのきたけ	674	23.2
17 水	こぎつねご飯 ししゃものから揚げ お浸し みそ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも みそ	米 油 こんにやく さとう でんぷん 小麦粉 じゃがいも	にんじん さやいんげん しょうが にんにく もやし こまつな たまねぎ 長ねぎ	610	23.3
18 木	ココアパン アスパラとポテのグラタン キャベツとりんごのサラダ ABCマカロニスープ 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ 豚肉	ココアパン じゃがいも 油 パター 小麦粉 パン粉 さとう マカロニ	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく キャベツ もやし りんご しめじ パセリ	606	22.4
19 金	【食育の日】 ご飯(麦いり) 鮭のねぎみそ焼き ひじきの煮もの けんちん汁 牛乳	牛乳 さけ みそ 大豆 芽ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにやく	しょうが 長ねぎ にんじん れんこん ごぼう だいこん ほうれんそう	594	28.9
22 月	【郷土料理 高知県】 かつおめし じゃがいも土佐煮 すまし汁 みしょうかん 牛乳	牛乳 かつお 鶏肉 焼き竹輪 糸削り	米 麦 油 でんぷん さとう 白ごま あられ麩 こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな 美生柑	600	23.1
23 火	【リクエスト給食 6年】 ごまだれつけめん ジャンボぎょうざ レモンスカッシュゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 粉寒天	冷凍ラーメン ごま油 油 白練りごま 白ごま ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	キャベツ もやし にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ なら レモン	725	29.0
24 水	ピザトースト ポテとひよこ豆のサラダ 青菜のスープ 牛乳	牛乳 ベーコン ハム チーズ ひよこめ 鶏肉	食パン 油 パター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン にんじん こまつな キャベツ チンゲンサイ	599	23.9
25 木	キムチチャーハン 五目スープ 杏仁豆腐 牛乳	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 粉寒天 豆乳	米 油 ごま油 白ごま マロニー さとう	にんじん 白菜キムチ ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし 長ねぎ ほうれんそう みかん缶 黄桃缶 バイン缶	642	20.1
26 金	【運動会応援給食】 ご飯 メンチカツ ポイルキャベツ みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 卵 みそ	米 パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん こまつな	718	23.9
30 火	チキンカレーライス アスパラいりじゃこサラダ メロン 牛乳	牛乳 鶏肉 粉チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アスパラ キャベツ メロン	707	23.9
31 水	ご飯(麦いり) いかのチリソース ナムル わかめと卵のスープ 牛乳	牛乳 いか 卵 生わかめ	米 麦 小麦粉 でんぷん ごま油 さとう 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ もやし にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	625	27.1
				5月分 一日あたりの平均	639	24.2
				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。

◎果物、野菜等は、天候や入荷の状況により変更になる場合があります。

5月5日はこどもの日です。この日は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしまちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。



\*4・5月の給食費の引き落としは、5月8日(月)です。