平成29年

5月学校給食献立予定表

新宿区立牛込仲之小学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	月	ジョア（プレーン） ご飯 鮭の塩麹焼き 五目豆 みそ汁	ジョア 鮭 大豆 角切り昆布 赤みそ 白みそ 生わかめ	精白米 油 こんにゃく さとう じゃがいも	ごぼう にんじん れんこん たまねぎ	574	27.0
2	火	牛乳 中華ちまき 【こどもの日献立】 春雨スープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 むきえび 卵 豆腐 プレーンヨーグルト	もち米 油 でんぷん はるさめ さとう	しょうが 干ししいたけ たけのこ(水煮) にんじん たまねぎ こまつな 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	588	23.1
8	月	牛乳 野沢菜ご飯 【長野県の郷土料理】 山賊揚げ 野菜のゆかりがけ おおびら	牛乳 鶏肉 豆腐 白ちくわ	精白米 米粒麦 ごま油 白ごま油 でんぷん	のざわな漬 にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ゆかり えのきたけ 長ねぎ ほうれんそう	630	23.8
9	火	牛乳 きつねうどん 土佐和え よもぎだんご	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 きな粉	冷凍うどん 油 さとう 上新粉 白玉粉	たまねぎ しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし 冷凍よもぎ	633	25.2
10	水	牛乳 パエリア 【スペインの料理】 エンパナーダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 いか むきえび あさりむきみ ツナ缶 うずら卵(水煮) ベーコン	油 バター 精白米 米粒麦 ぎょうざの皮 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン 赤パプリカ キャベツ	646	24.6
11	木	牛乳 黒砂糖パン 魚のカレーパン粉焼き フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 メルルーサ 豚肉	黒砂糖パン オリーブ油 パン粉 さとう 油 じゃがいも シェルマカロニ	にんにく パセリ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ セロリー ホールトマト	604	25.6
12	金	牛乳 マーボー豆腐丼 バンサンスー 美生柑	牛乳 豚肉 赤みそ 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	にんにく しょうが たけのこ(水煮) にんじん 干ししいたけ 長ねぎ にら きゅうり キャベツ もやし 美生柑	603	23.1
15	月	牛乳 上海焼きそば ポテトの香味和え メロン	牛乳 豚肉 むきえび あおのり	油 蒸し中華めん さとう じゃがいも 白ごま	たまねぎ たけのこ(水煮) もやし キャベツ にら メロン	572	22.8
16	火	牛乳 ピースごはん 【1年生さやむき体験】 かつおのから揚げ 柚香和え みそ汁	牛乳 かつお 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん じゃがいも	グリンピース(生) しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん もやし ゆず果汁 たまねぎ 長ねぎ	614	29.1
17	水	牛乳 チキンライス スパイシーポテト マカロニスープ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	精白米 米粒麦 バター 油 じゃがいも でんぷん シェルマカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 さやいんげん セロリー しょうが キャベツ	673	21.8
18	木	牛乳 セサミトースト トマトシチュー じゃこ入りサラダ	牛乳 豚肉 白いんげん ちりめんじゃこ	食パン バター はちみつ 白ごま 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ ホールコーン	601	22.8
19	金	牛乳 ホイコーロー丼 ポリポリ磯大豆 甘夏	牛乳 赤みそ 八丁みそ 豚肉 大豆 あおのり	精白米 さとう でんぷん ごま油 油	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン 甘夏	617	23.4
22	月	牛乳 麦ごはん・大豆のふりかけ 肉じゃが からし和え	牛乳 いり大豆 かつお節 あおのり 豚肉	精白米 米粒麦 油 白ごま こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ もやし	634	23.4
23	火	牛乳 高菜チャーハン ししゃものから揚げ 青菜のスープ	牛乳 ロースハム ちりめんじゃこ 卵 ししゃも 豆腐	精白米 米粒麦 油 でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ たかな漬 にんにく キャベツ えのきたけ チンゲンサイ	669	29.7
24	水	牛乳 スパゲティビーンズソース 春キャベツのサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 大豆	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう バター	セロリー にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ もやし 冷凍みかん	604	23.4
25	木	牛乳 ココアパン アスパラのグラタン アルファベットスープ	牛乳 たら 調理用牛乳 豆乳 ピザ用チーズ 豚肉	ココアパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉 マカロニ	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム缶 にんにく しめじ キャベツ	595	26.7
26	金	牛乳 ソースかつ丼 【運動会応援献立】 すまし汁 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 卵 けずり節 豆腐 寒天 カルピス	精白米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 三温糖 でんぷん さとう	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな クランベリージュース	665	29.6
29	月	運動会振替休業日 ★ 運動会お疲れ様でした！ゆっくり休んで火曜日から元気に登校しましょう。					
30	火	牛乳 ハヤシライス ポテト入りサラダ 河内晩柑	牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 油 さとう バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり 河内晩柑	674	20.9
31	水	牛乳 おかかごはん 和風厚焼きたまご もやしのごま和え みそ汁	牛乳 かつお節 鶏肉 卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 油 さとう 白ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん 干ししいたけ さやいんげん もやし キャベツ こまつな 長ねぎ	650	19.8
				5月分 一日あたりの平均		623	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

◎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。

4月分・5月分 給食費引き落としのお知らせ

引き落とし日は5月15日（月）です。
5月12日（金）までに振込みいただきますようお願いいたします。
就学援助を申請されたご家庭は、今月の引き落としはありません。
非認定となりましたら、その際に4 5月分を徴収いたします。

★1年生 7,443円（29回分） ★2年生 8,408円（34回分）
★3年生 8,689円（33回分） ★4年生 8,689円（33回分）
★5年生 9,184円（33回分） ★6年生 9,184円（33回分）

※引き落とし手数料10円を含んだ金額です。

毎日朝ごはんを食べよう！

木々の緑も鮮やかさを増し、さわやかな季節になりました。
早いもので、新学期が始まってから1か月が経とうとしています。
より充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう！

朝ごはんで3つのスイッチをオンにしよう！

①脳のスイッチオン！
→脳の働きが活発になり、1時間目から集中して勉強できる
②体のスイッチオン！
→体温が上がり、朝から活発に運動できる
③お腹のスイッチオン！
→胃や腸の働きが活発になり、排便を促す