

5月 給食献立予定表

平成 26 年

新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名						栄養価	
		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	牛乳 五目うどん 即席漬け 抹茶蒸しパン	とり肉 かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ	生うどん 小麦粉 さとう 甘納豆	油 バター	844	31.6
2 金	牛乳 麦ごはん 身体計測・スポーツテスト 家常豆腐(ジャージャー豆腐) パンサンスー	豚肉 生揚げ ボンレスハム みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにくしょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 長ねぎ だいこん きゅうり	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	858	32.1
7 水	牛乳 セサミトースト ポトフ パナナ	とり肉 フランクフルト	牛乳	にんじん かぶ(葉)	セロリー たまねぎ キャベツ しめじ かぶ パナナ	食パン はちみつ じゃがいも	マーガリン 油 練りごま	803	29.7
8 木	牛乳 ピースごはん 初がつおの揚げ煮 野菜のからししょうゆ 若竹汁	かつお 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	グリーンピース(生) しょうが にんにくキャベツ もやし 新たけのこ	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま油	763	33.8
9 金	牛乳 あさりときのこの和風スパゲッティ 大根とじゃこのサラダ ブルーベリーヨーグルト	ベーコン あさりむきみ	牛乳 わかめ 刻みのみ ちりめんじゃこ ブルーベリーヨーグルト	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム だいこん キャベツ	スパゲッティ さとう	油 ごま バター ごま油 オリーブ油	796	33.1
12 月	牛乳 ポークカレーライス 福神漬 わかめサラダ	豚肉	牛乳 ピザチーズ わかめ	にんじん ホールトマト	にんにくセロリー しょうが たまねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり ホールコーン マンゴーチャツネ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	874	26.3
13 火	牛乳 黒砂糖パン ポテの重ね焼き キャベツとかぶのスープ みしょうかん	豚肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ かぶ(葉) ホールトマト	セロリー たまねぎ にんにく キャベツ かぶ みしょうかん	黒砂糖パン じゃがいも さとう	バター 油	810	30.6
14 水	牛乳 大豆入りひじきごはん 天ぷら(きす・さつまいも) みそ汁	大豆 油揚げ 卵 きす みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん こまつな	だいこん キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう さつまいも 小麦粉 でんぷん	油	846	31.4
15 木	牛乳 チンジャオロースそば 中華風コーンスープ デコボン	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにくしょうが たまねぎ たけのこしいたけ デコボン ホールコーン クリームコーン	蒸し中華めん でんぷん さとう	油 ごま油	859	29.7
16 金	牛乳 きつね茶飯 さばの文化干し 塩もみ 道産子団子汁	油揚げ さば 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ	だいこん(葉) にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ホールコーン 長ねぎ きゅうり かぶ しょうが	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 バター	808	36.9
19 月	牛乳 中華おこわ 青菜ともずくのスープ 白玉フルーツポンチ	焼き豚 とり肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん こまつな	たけのこ 干しいたけ キャベツ グリーンピース たまねぎ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	米もち米 さとう でんぷん 白玉粉	油 ごま油	807	26.3
20 火	牛乳 けんちんうどん ポリポリ大豆 お好み焼き	とり肉 大豆 油揚げ 卵 豚肉	牛乳 さくらえび 青のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにやく たまねぎ キャベツ	生うどん さとう 小麦粉 さといも でんぷん	油	835	35.5
21 水	牛乳 高菜ごはん めかじきの照り焼き 金時豆の煮豆 具だくさんみそ汁	めかじき 金時豆 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 煮干し	高菜漬 にんじん こまつな	もやし はくさい しめじ 長ねぎ しょうが	米 さとう でんぷん 三温糖	ごま ごま油	780	37.6
22 木	牛乳 ピザトースト 春のグリーンサラダ ミネストローネ オレンジゼリー	豚肉 ボンレスハム ひよこ豆 ベーコン	牛乳 寒天 ピザチーズ	ピーマン グリーンアスパラ ホールトマト にんじん	マッシュルーム キャベツ ホールコーン セロリー たまねぎ オレンジジュース	食パン さとう じゃがいも マカロニ	マーガリン 油	796	28.3
23 金	牛乳 海鮮あんかけチャーハン さいころサラダ すいか	卵 豚肉 むきえび いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	長ねぎしょうが たけのこ 干しいたけ はくさい ホールコーン きゅうり すいか	米 麦 じゃがいも さとう でんぷん	油 ごま油	839	28.1
26 月	牛乳 わかめとじゃこごはん ぎせい豆腐 新じゃがの甘辛煮 みそ汁	とり肉 卵 押し豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し 炊込みわかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	長ねぎ たまねぎ キャベツ	米 麦 さとう 三温糖 じゃがいも	油 ごま	875	35.5
27 火	牛乳 パインパン チキンとアスパラのグラタン コーンサラダ みしょうかん	とり肉	牛乳 生クリーム 調理用牛乳 ピザチーズ	グリーンアスパラ にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし みしょうかん ホールコーン	パインパン 小麦粉 マカロニ パン粉 さとう	油 バター	846	30.5
28 水	牛乳 ホイコーロー丼 春雨スープ メロン	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにくしょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ 長ねぎ もやし メロン	米 麦 春雨 さとう でんぷん	油 ごま油	766	27.1
29 木	牛乳 スパゲッティミートソース イタリアンサラダ	大豆 豚肉 牛肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ホールトマト トマトピューレ こまつな	にんにくセロリー たまねぎ キャベツ にんにく ホールコーン	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 バター オリーブ油	804	31.8
30 金	牛乳 麦ごはん ひじきふりかけ 焼きししゃも 生揚げと野菜の煮物	豚肉 生揚げ 焼きちくわ 粉かつお	牛乳 ひじき ししゃも	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ こんにやく	米 麦 でんぷん じゃがいも さとう	油 ごま	794	33.9

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

5月分 1日あたりの平均	820	31.5
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820	30.0



朝ごはんを必ず食べましょう。

毎朝きちんと朝食をとっていますか。

私たちのからだと脳は、朝食をとることによって目覚め、活動をはじめます。朝ごはんを「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだはいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、集中力までもなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、**まず食べること。**

毎日の健康のために、きちんと朝食を食べましょう！！

おすすめの朝ごはん



主食、野菜を。



卵、納豆など



果物をそろえればベスト

たんぱく質のおかずを。