



5月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立花園小学校

実施日 日 曜	牛乳	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)
6 木	○	ドライカレーライス ボイルブロッコリー	牛乳 ぶた肉 だいず	米 麦 こむぎ粉 バター 油	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ セロリ ホールコーン グリンピース	605	21.4
7 金	○	麦ごはん ひじきとツナのつくだ煮 ぎせいどうふ 具だくさん汁	牛乳 ひじき ツナ とり肉 とうふ たまご 油あげ みそ	米 麦 さとう こんにやく 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ グリン ピース ごぼう だいこん 長ねぎ	653	27.6
10 月	発 酵 乳	プルコギ丼 キムチスープ ぼりぼり大豆	ジョア(プレーン) ぶた肉 たまご だいず	米 麦 さとう かたくり粉 こ むぎ粉 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな なら しょうが にんにく たまね ぎ だいこん 白菜キムチ 長ねぎ もやし りんご	589	24.5
11 火	○	かきたまうどん ツナと野菜の和風サラダ よもぎだんご	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ きなこ	冷凍うどん さとう かたくり粉 しょうしん粉 しらたま粉 油 ごま	にんじん こまつな たまねぎ しめじ 長ねぎ もや し だいこん きゅうり 冷凍よもぎ	608	23.2
12 水	○	黒ざとうパン コーンシチュー 海藻サラダ	牛乳 生クリーム とり肉 わ かめ ひじき	黒ざとうパン こむぎ粉 さとう じゃがいも バター 油	にんじん こまつな パセリ にんにく たまね ぎ ホールコーン クリームコーン キャベツ もやし	644	22.5
13 木	○	麦ごはん さばの有馬焼き 野菜のごまあえ みそ汁	牛乳 さば みそ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも ごま	にんじん こまつな しょうが たまね ぎ キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ	607	27.2
14 金	○	シーフードピラフ ポテのチーズ焼き キャベツスープ	牛乳 ピザ用チーズ いか あさりむき身 とり肉 ベー コン ぶた肉	米 麦 じゃがいも バター 油	にんじん ピーマン 赤ピーマン にんにく たま ねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ	580	21.5
17 月	○	ちらしずし 野菜の塩こんぶあえ 沢煮わん	牛乳 とり肉 油あげ たま ご 塩こんぶ ぶた肉	米 さとう かたくり粉 油 ご ま	にんじん こまつな たまね ぎ かんぴょう 干しい たけ さやいんげん キャベツ もやし だいこん え のきたけ 長ねぎ	593	23.2
18 火	○	麦ごはん とり肉のてり焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 とり肉 さつまあげ と うふ わかめ みそ	米 麦 さとう こんにやく か たくり粉 油	にんじん こまつな しょうが ごぼう れんこん さや いんげん だいこん しめじ 長ねぎ	628	26.4
19 水	○	トマトスパゲッティ ひよこまめのサラダ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ぶた肉 ひ よこまめ 粉かんでん	スパゲッティ さとう オリーブ オイル バター 油	にんじん こまつな ホールトマト トマトピューレ にんにく たまね ぎ キャベツ しめじ パイン缶 みか ん缶 黄桃缶	653	22.8
20 木	○	チャーハン 豆あじのからあげ 青菜のスープ	牛乳 ぶた肉 むきえび た まご 豆あじ とうふ	米 麦 かたくり粉 こむぎ粉 油	にんじん チンゲンサイ グリンピース しょうが た ま ね ぎ 長ねぎ えのきたけ	585	25.0
21 金	○	えびクリームライス 大豆と野菜のマリネ くだもの	牛乳 粉チーズ ベーコン とり肉 むきえび だいず	米 麦 こむぎ粉 さとう バ ター 油	にんじん たまね ぎ マッシュルーム缶 グリンピー ス きゅうり れんこん くだもの	670	25.0
24 月	○	かつおめし じゃがいもの土佐煮 野菜のゆず香あえ	牛乳 かつお とり肉 焼き ちくわ かつおぶし	米 麦 こめ粉 さとう こんに やく じゃがいも 油 ごま	にんじん こまつな しょうが たけのこ(水煮) きぬ さや はくさい もやし ゆず	604	24.4
25 火	○	高野どうふのそぼろ丼 豚汁 つぶつぶみかんゼリー	牛乳 高野どうふ とり肉 ぶた肉 油あげ みそ 粉 かんでん	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも 油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ 長ね ぎ しめじ グリンピース ごぼう だいこん オレンジ ジュース みかん缶	638	24.4
26 水	○	セサミトースト ポークビーンズ キャベツのマリネ	牛乳 ぶた肉 だいず	食パン こむぎ粉 じゃがいも さとう はちみつ バター 油 ごま	にんじん トマトピューレ にんにく たまね ぎ セロリ マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ ホールコーン レモン	639	22.8
27 木	○	上海やきそば じゃがまるくん くだもの	牛乳 ぶた肉 いか 青のり たまご	むし中華めん じゃがいも こ むぎ粉 油 ごま	にんじん しょうが たまね ぎ 干しいたけ たけの こ(水煮) キャベツ くだもの	652	22.7
28 金	○	麦ごはん 魚のねぎみそ焼き おひたし かきたま汁	牛乳 さわら みそ たまご	米 麦 さとう かたくり粉	にんじん こまつな しょうが たまね ぎ 長ねぎ え のきたけ もやし キャベツ しめじ	580	26.1
31 月	○	麦ごはん 四川豆腐 切り干し大根とひじきのサラダ	牛乳 ぶた肉 生揚げ ひ じき みそ	米 麦 さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく たまね ぎ たけのこ(水煮) きゅうり 切り干しだいこん ホール コーン	649	23.6

◎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数が少なくなることがあります。

5月分 一日あたりの平均 621 24.1

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0

わかばめ 若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまつた疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

早寝・早起き・朝ごはん!



熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



端午の節句