5月献立表

令和3年度　新宿区立柏木小学校

日	曜日	行事食育	飲物	主食	主菜	副菜		デザート
8	木		牛乳	ドライカレー		バジルサラダ		夏みかん
9	金	端午の節句	牛乳	手作りちまき		春雨スープ	野菜のピリ辛漬け	行事食：端午の節句
10	月		牛乳	海鮮やきそば		たまごスープ		よもぎ団子入り フルーツポンチ
11	火		牛乳	麦ごはん	アジフライ	具たくさんみそ汁	ゆでキャベツ	
12	水		牛乳	ココアパン	ポテトグラタン	ブイヤベース		
13	木		牛乳	キムチチャーハン	イカのしょうがやき	わかめスープ		
14	金	高知県	牛乳	かつおめし	じゃがいもとたけのこの土佐煮	野菜のゆずかあえ	郷土料理給食 高知県	
17	月		牛乳	下中たまねぎを使ったカレーライス		ビーンズサラダ		かわちばんかん
18	火		牛乳	ごはん（ミルキークイーン）	サバみそ煮	かきたま汁	野菜の薬味あえ	
19	水		牛乳	チリビーンズドック		ABCスープ	アスパラガスサラダ	
20	木		牛乳	麦ごはん	卵焼き	けんちん汁	野菜のいそあえ	
21	金	中国	牛乳	中華がゆ	とりの北京ダック風	バンサンスー	オリンピッククリル給食 2008年 北京オリンピック	
24	月		牛乳	豚汁うどん		ポリポリ青のり大豆		フルーツヨーグルト
25	火		牛乳	麦ごはん	レバポテあげ	呉汁	野菜のゆかりあえ	
26	水		牛乳	麦ごはん	高野豆腐のうま煮	野菜のからしあえ		
27	木		牛乳	ごはん（ななつぼし）	鮭のホイル焼き	とろろこんぶのみそ汁	ポテトサラダ	
28	金		牛乳	【かしうさベーカリー】かしうさツナチーズパン		クラムチャウダー	野菜ソテー	
31	月		牛乳	北海道産みそを使ったみそラーメン		ワカサギのからあげ		つぶつぶオレンジゼリー

しょくひんとおもなはたらき

日	血や筋肉をつくる	骨や歯をつくる	エネルギーのもととなる		体の調子をととのえる		エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
	たんぱくしつ	乳製品・小魚	たんすいかぶつ	ししつ	緑黄色野菜・果物	淡色野菜・かいそう		
8	豚肉　大豆	牛乳	米　麦　小麦粉 さとう	あぶら バター	にんじん こまつな あまなつ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー もやし キャベツ バジル	642	22.8
9	とり肉　えび 豆腐	牛乳	もち米　片栗粉 はるさめ	あぶら	にんじん こまつな	しょうが しいたけ たけのこ グリンピース たまねぎ もやし きゅうり だいこん	591	25.6
10	いか　あさり えび　ほたて とり肉　卵 豆腐	牛乳	中華めん　片栗粉 白玉粉　さとう	あぶら	にんじん にら よもぎ パイン 黄桃 みかん	たまねぎ キャベツ もやし にんにく はくさい あおのり	634	28.2
11	アジ　豆腐 油揚げ　みそ	牛乳	米　麦　小麦粉 パン粉	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ もやし えのきたけ わかめ	638	26.6
12	豚肉　大豆 えび　あさり	牛乳 無糖練乳 チーズ	ココアパン じゃがいも 小麦粉　パン粉	あぶら バター	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー	644	27.5
13	豚肉　いか 豆腐	牛乳	米　麦	あぶら	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ キムチ たまねぎ もやし わかめ	615	27.1
14	カツオ　とり肉 粉カツオ	牛乳	米　麦　さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	にんじん さやえんどう こまつな ゆず	しょうが たけのこ キャベツ もやし	628	23.8
17	とり肉 ひよこ豆	牛乳	米　麦 じゃがいも 小麦粉　さとう	あぶら	にんじん こまつな かわちばんかん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	695	21.7
18	サバ　豆腐 卵　みそ	牛乳 じゃこ	米　片栗粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ しいたけ えのきたけ もやし はくさい にんにく	632	29.3
19	豚肉　大豆 ベーコン いんげん豆	牛乳	パン　小麦粉 じゃがいも マカロニ　さとう	あぶら	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	622	27.2
20	とり肉　卵 油揚げ　豆腐	牛乳	米　麦　さとう こんにゃく さといも	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ もやし のり	632	26.9
21	とり肉　ほたて	牛乳	米　麦　片栗粉 はちみつ はるさめ　さとう	あぶら	にんじん こまつな	だいこん きゅうり もやし わかめ	614	23.9
24	豚肉　油揚げ みそ　大豆	牛乳 ヨーグルト	うどん　さとう 小麦粉　片栗粉	あぶら	にんじん こまつな パイン 黄桃 みかん	しいたけ たまねぎ ごぼう あおのり	678	28.0
25	豚肉　大豆 みそ	牛乳	米　麦 じゃがいも 片栗粉　さとう	あぶら	にんじん こまつな あかじそ	だいこん キャベツ もやし	668	24.6
26	とり肉 高野豆腐 大豆	牛乳	米　麦 こんにゃく さとう　片栗粉	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう たけのこ もやし	609	25.8
27	サケ いんげん豆 豆腐　みそ	牛乳	米　じゃがいも さとう	バター	かぼちゃ アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ コーン きゅうり だいこん	635	25.2
28	ツナ缶 ベーコン あさり いんげん豆	牛乳 チーズ 調理用牛乳 無糖練乳	小麦粉　さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ コーン にんにく もやし	705	25.1
31	豚肉 みそ	牛乳 ワカサギ	中華めん　片栗粉 小麦粉　さとう	あぶら バター	にんじん にら みかん オレンジジュース	しょうが にんにく もやし キャベツ 長ねぎ コーン	610	28.2

中学年

1回当たり平均栄養摂取量（4年生）	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン A μgRE	ビタミン B_1 mg	ビタミン B_2 mg	ビタミン C mg	亜鉛 mg	食塩 g
5月平均	637	25.9	20.4	356	3.2	5.0	678	0.36	0.64	31	3.2	2.3
摂取基準	650	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【下中たまねぎ】
神奈川県小田原市下中地区でとれるたまねぎ。甘さが特徴。産地直送で新鮮なものを使用します。
※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがあります。
給食費の引き落としは**5月17日（月）**となります。