

平成 24 年



5月 献立表



新宿区立西新宿小学校

献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
日	曜日	牛乳	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g	塩分g	
1	火	○	中華ちまき 中華スープ パインゼリー ★1, 2年生遠足	豚肉 むきえび 鶏肉 豆腐 粉寒天 牛乳	もち米 片栗粉 緑豆はるさめ さとう 油	にんじん チンゲンサイしょうが 干しいたけ たけのこ グリンピース たまねぎ にんにく パインアップルジュース パイン	603	22.0	2.5
2	水	○	ぶどうパン チリコンカン もやしサラダ ★5, 6年生遠足	ベーコン 豚肉 大豆 わかめ 牛乳	ぶどうパン じゃがいも さとう ごま 油	にんじん ホールトマト こまつな たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし	602	24.6	2.6
7	月	○	八宝めん あんにとろふ	豚肉 いか なんと うずら卵 豆乳 牛乳 粉寒天	むし中華めん さとう 片栗粉 油	にんじん チンゲンサイしょうが 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい みかん 黄桃 パイン いちご	631	21.8	2.9
8	火	○	グリンピースごはん 魚の胡麻みそ焼き 吉野汁	シルバー みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 さとう こんにやく 片栗粉 ごま	にんじん こまつな グリンピース 干しいたけ だいこん 長ねぎ	595	27.8	3.0
9	水	○	きなこ揚げパン 肉だんごと白菜のスープ フルーツヨーグルト	きな粉 鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳	コッペパン さとう 片栗粉 油	にんじん ほうれんそうしょうが 長ねぎ セロリー にんにく 干しいたけ はくさい パイン みかん 黄桃	617	24.0	2.4
10	木	○	ご飯 肉とろふ 野菜のごま和え	豚肉 豆腐 牛乳	米 こんにやく さとう ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ もやし	622	24.5	1.8
11	金	○	五目ずし ちくぜん煮 若竹汁	油揚げ むきえび 卵 鶏肉 けずり節 牛乳	米 さとう こんにやく さともいも 油	にんじん さやえんどう さやいんげん 干しいたけ かんぴょう ごぼう たけのこ ゆでたけのこ しめじ	674	29.6	3.7
14	月	○	かき揚げうどん 野菜のごま酢浸し	いか 卵 牛乳 さくらえび	うどん さとう 小麦粉 さつまいも ごま 油	にんじん ほうれんそう 干しいたけ 長ねぎ たまねぎ ごぼう もやし キャベツ	602	20.7	3.7
15	火	○	親子丼 和風サラダ 甘夏みかん	鶏肉 卵 大豆 しらす干し 牛乳	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉 油	にんじん さやえんどう たまねぎ 干しいたけ だいこん キャベツ にんにく 甘夏みかん	656	25.7	2.6
16	水	○	ナン キーマカレー アスパラガスサラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆 牛乳 粉寒天	ナン 小麦粉 さとう バター 油	にんじん グリーンアスパラガス にんにく しょうが たまねぎ セロリー ごぼう グリンピース キャベツ ホールコーン りんご パイン みかん 黄桃	620	21.9	2.7
17	木	○	ご飯 鮭の照り焼き 野菜炒め むらも汁	さけ 豚肉 けずり節 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 片栗粉 油	にんじん チンゲンサイ にら ほうれんそう しょうが たまねぎ もやし キャベツ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	597	31.7	2.8
18	金	○	バターライス ボークストロガノフ コーンサラダ	豚肉 レンズまめ 生クリーム 牛乳	米 麦 小麦粉 さとう バター 油	パセリ にんじん ホールトマト にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ もやし ホールコーン	679	22.0	3.2
21	月	○	クリームスパゲティ 野菜とじゃがいものサラダ りんご	ベーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油	にんじん パセリ さやいんげん セロリー たまねぎ マッシュルーム クリームコーン キャベツ りんご	671	22.5	2.4
22	火	○	麦ごはん ぎせい豆腐 大根のみそ汁 みしょうかん	鶏肉 豆腐 卵 みそ 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも 油	にんじん こまつな 干しいたけ グリンピース たまねぎ えのきたけ だいこん 美生柑	610	26.0	2.2
23	水	○	チキン竜田バーガー ひよこ豆のクリームスープ プチトマト	鶏肉 ベーコン ひよこまめ 生クリーム 牛乳	ショートニング 片栗粉 小麦粉 じゃがいも マーガリン 油	にんじん パセリ ミニトマト しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	673	22.7	2.3
24	木	○	ご飯 めかじきの葱みそ焼き ひじき煮 けんちん汁	めかじき みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 芽ひじき 牛乳	米 さとう こんにやく 油	にんじん ほうれんそう しょうが 長ねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ れんこん	638	28.2	2.2
25	金	○	パエリア わかめサラダ マカロニのスープ	鶏もも肉 いか 貝柱 むきえび ベーコン 牛乳 生わかめ	米 麦 さとう じゃがいも マカロニ バター 油	にんじん トマト 赤ピーマン にんにく たまねぎ もやし キャベツ ホールコーン セロリー	629	24.2	3.1
28	月	○	山菜うどん キャロット蒸しパン	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	うどん さとう 小麦粉 油	にんじん 干しいたけ たまねぎ 姫たけのこ わらび えのきたけ 長ねぎ レーズン	632	20.1	3.7
29	火	○	ご飯 かつおの揚げ煮 切干大根サラダ みだくさん汁	かつお みそ 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 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 キャベツ きゅうり 切干し大根 ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	670	28.2	2.7
30	水	○	ガーリックトースト コーンシチュー 糸寒天のサラダ	鶏肉 生クリーム 糸寒天 牛乳	食パン 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油	パセリ にんじん こまつな にんにく たまねぎ ホールコーン クリームコーン もやし	659	21.8	3.6
31	木	○	ブルコギ丼 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 さとう 緑豆はるさめ ごま 油	にんじん にら こまつな たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく 長ねぎ	629	21.2	3.8
◎ 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 平均栄養価	634	24.3	2.9
						中学年の学校給食摂取基準	660	22.0	2.5
						5月分 平均脂肪量(エネルギーに対する割合)			30%

はし

を正しくって
食事をしましょう。みなさんは正しくおはしを持っていますか？
きちんと上手に使えるように練習してみましょう。はしの
持ち方①上のはしは、えんぴつ
を持つように親指、人差し
指、中指で持つ。②下のはしは、矢印(←)
の方から入れ、親指の付
け根と薬指で支える。③上のはしを動かして、はし先
をひらいたり、とじたりして食べ
物をはさむ。

下のはし

