令和3年

5月 こんだて

西新宿小学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	栄養価 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
6	木	牛乳 麦ご飯　肉じゃが煮 パリパリサラダ キャロットゼリー	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, かつお厚けずり節, 八丈島産糸寒天,真こんぶ	精白米,押麦,米ぬか油, つきこんにゃく,じゃがいも, 上白糖,ワンタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,小松菜, さやいんげん,キャベツ,にんにく, とうもろこし,みかんジュース	663	21.1
7	金	牛乳 中華ちまき 春雨サラダ とうふとチンゲン菜のスープ	牛乳,豚もも肉,豚かた肉, えび,鶏もも肉, 鶏がらパック,絹ごしどうふ	もち米,米ぬか油,ごま油, 緑豆はるさめ,上白糖, 白ごま	しょうが,干ししいたけ,たけのこ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり, にんにく,えのきたけ,大豆もやし, 玉ねぎ,チンゲン菜,根深ねぎ	605	24.8
10	月	牛乳 チキンカレーライス(麦ご飯) わかめとじゃこサラダ かんきつ(美生かん)	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, 鶏がらパック,レンズ豆, わかめ,ちりめんじゃこ	精白米,押麦,米ぬか油, 薄力粉,じゃがいも,白ごま, 上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ, にんじん,小松菜,キャベツ, 美生かん	698	22.9
11	火	牛乳 ご飯　さばのごまみそ焼き 野菜のおろしドレッシング和え 新たけのこの若竹じる	牛乳,さば,淡色辛みそ, 真こんぶ,わかめ, かつお厚けずり節, 絹ごしどうふ	精白米,米ぬか油,上白糖, 白すりごま,あられふ	にんじん,緑豆もやし,小松菜, えのきたけ,きゅうり,大,白菜, 根深ねぎ根,たけのこ	609	28.3
12	水	牛乳 麦ご飯　ビーフストロガノフ カラフルサラダ かんきつ(カラマンダリン)	牛乳,牛かた肉,牛モモ肉, 鶏がらパック,生クリーム, 大豆,ひよこ豆	精白米,押麦,米ぬか油, 有塩バター,薄力粉, 上白糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,青ピーマン,パセリ,小松菜,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ, とうもろこし,りんご,カラマンダリン	645	18.1
13	木	牛乳 麦ご飯 四川どうふ ひじきと大豆もやしのナムル	牛乳,豚ひき肉,生あげ, 鶏がらパック,芽ひじき	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,じゃがいもでん粉, ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,根深ねぎ,たけのこ, 小松菜,きゅうり,大豆もやし	645	24.4
14	金	牛乳 かきたまうどん 野菜のごま浸し まっ茶白玉フルーツポンチ	牛乳,真こんぶ,鶏むね肉, 鶏もも肉,絹ごしどうふ, かつお厚けずり節,鶏卵	うどん,上白糖,白玉粉, じゃがいもでん粉,白ごま	ぶなしめじ,にんじん,玉ねぎ, 根深ねぎ,小松菜,キャベツ, 緑豆もやし,きゅうり,りんご缶詰, パインアップル缶詰,みかん缶詰	626	26.7
17	月	牛乳 えびチャーハン ポテト春巻き わかめスープ	牛乳,鶏ひき肉,えび,鶏卵, ハム,鶏がらパック,わかめ, 木綿どうふ	精白米,押麦,米ぬか油, じゃがいも,マヨネーズ, 春巻きの皮,薄力粉, ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,さやえんどう,パセリ, えのきたけ,白菜,根深ねぎ	640	22.6
18	火	牛乳 シーフドトマトソース・スパゲッティ マセドアンサラダ 手作りカスタードプリン	牛乳,ベーコン,えび,いか, あさり,チーズ,鶏卵,牛乳	米ぬか油,スパゲッテイ, 有塩バター,じゃがいも, 上白糖	にんにく,玉ねぎ,セロリ,トマト, パセリ,とうもろこし,にんじん, きゅうり,さやいんげん	636	27.4
19	水	牛乳 ひじきとまいたけのご飯 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳,芽ひじき,油あげ, 鶏もも肉,鶏むね肉, 真こんぶ,淡色辛みそ, かつお厚けずり節	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,白ごま,じゃがいも, 板こんにゃく,車ふ,ごま油	まいたけ,にんじん,さやえんどう, ごぼう,さやいんげん,かぶ(葉付), キャベツ	631	22.0
20	木	牛乳 セサミトースト チリコンカン ツナサラダ	牛乳,ベーコン,豚かた肉, 豚もも肉,鶏がらパック, 大豆,赤いんげん豆, キハダマグロ	食パン,有塩バター, はちみつ,黒すりごま, 米ぬか油,じゃがいも, 上白糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん, トマト,マッシュルーム,パセリ, 小松菜,キャベツ,緑豆もやし	600	24.5
21	金	牛乳　みそかつ丼(麦ご飯) キャベツのからしじょうゆ和え 大根と油あげのみそしる かんきつ(甘夏みかん)	牛乳,豚肩ロース,鶏卵, 八丁みそ,真こんぶ, かつお厚けずり節,油あげ, 赤色辛みそ,淡色辛みそ	精白米,押麦,米ぬか油, 薄力粉,生パン粉,パン粉, 上白糖,白ごま	にんじん,キャベツ,ほうれんそう, 白菜,大根,小松菜,根深ねぎ, 甘夏みかん	717	27.2
25	火	牛乳 こぎつねご飯　ししゃものごまあげ ブロッコリーとキャベツのごまあえ 玉ねぎと生あげのみそしる	牛乳,鶏ひき肉,油あげ, 真こんぶ,からふとししゃも, かつお厚けずり節,生あげ, 淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,米ぬか油,上白糖, つきこんにゃく,薄力粉, 黒ごま,白ごま,三温糖	しょうが,にんじん,さやえんどう, ブロッコリー,大豆もやし,キャベツ, 玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	650	28
26	水	牛乳 黒砂糖パン アスパラガスとじゃがいものグラタン 野菜スープ	牛乳,鶏もも肉,鶏むね肉, 調理用牛乳,ベーコン, シュレッドチーズ, 鶏がらパック	黒砂糖パン,じゃがいも, 米ぬか油,有塩バター, 薄力粉,パン粉	グリーンアスパラガス,にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,とうもろこし,かぶ(葉付)	616	23.6
27	木	牛乳　春のグリンピースご飯 春がつおの磯風味 にらともやしのごま酢和え みそけんちんじる	牛乳,真こんぶ,春がつお, 油あげ,あおのり,木綿どうふ, かつお厚けずり節, 淡色辛みそ,赤色辛みそ	精白米,押麦,米ぬか油, じゃがいもでん粉,薄力粉, 上白糖,白ごま,里いも	グリンピース,しょうが,にら,大根, にんじん,緑豆もやし,ごぼう, しいたけ,玉ねぎ,根深ねぎ, グリンピース	653	23.6
28	金	牛乳 凍りどうふのそぼろ丼(麦ご飯) ワンタンスープ メロン(アンデスメロン)	牛乳,凍りどうふ,鶏ひき肉, 豚かた肉,豚もも肉, 鶏がらパック	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,ワンタンの皮 ,白ごま	しょうが,にんじん,根深ねぎ, さやえんどう,干ししいたけ, にんにく,緑豆もやし, チンゲン菜,アンデスメロン	610	24.9
31	月	牛乳 麦ご飯　家常(ちゃーじゃん)どうふ じゃこサラダ かんきつ(美生かん)	牛乳,豚かた肉,豚もも肉, 鶏がらパック,生あげ, 赤色辛みそ,八丁みそ, ちりめんじゃこ	精白米,押麦,米ぬか油, 上白糖,じゃがいもでん粉, ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,干ししいたけ,白菜, 青ピーマン,根深ねぎ,大根, キャベツ,にら,美生かん	676	29.1

◎学校行事や食材費の変動等の都合により、献立内容及び回数の変更等があります。

5月分　一日あたりの平均	644	25.5
8～9歳　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

若葉が目にまぶしく、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っ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。