

5月よていさな給食

2023年 5月

新宿区立落合第三小学校

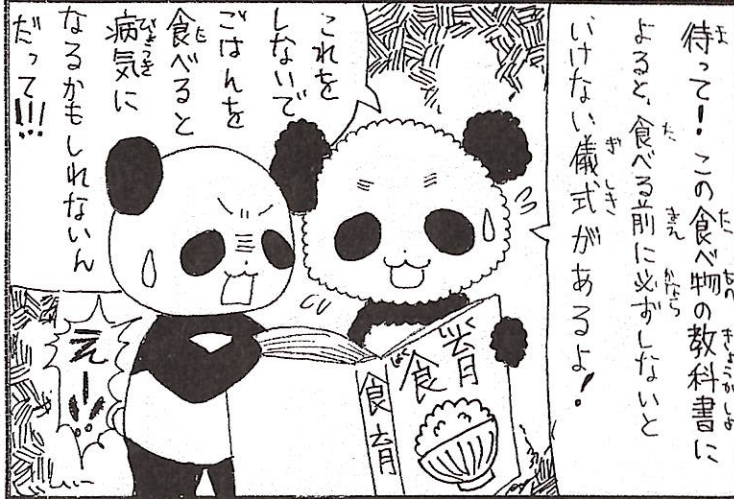
日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	13才- kcal たんぱく質 g
1月	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 メロン	○	牛乳、高野豆腐、鶏肉、豚肉、 油揚げ、みそ	精白米、米粒麦、油、さとう、 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、長ねぎ、干しいたけ、 にんじん、がなしめじ、グリーンピース、 ごぼう、だいこん、こまつな、メロン	酒、しょうゆ、 かつおけずり節	593 26.1
2月	中華おこわ ワンタンスープ デコボン	○	牛乳、豚肉、むきえび、 鶏肉、なると	もち米、精白米、油、ごま油、 ワンタンの皮	しょうが、干しいたけ、たけのこ、 にんじん、グリーンピース、もやし、 しめじ、長ねぎ、チンゲンサイ、 デコボン	酒、しょうゆ、みりん、塩、 トリガラ、こしょう	567 26.4
8月	かきたまうどん カリカリ油揚げサラダ フルーツポンチ	○	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、	うどん、さとう、でんぷん、油	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、きゅうり、パイン缶、 みかん缶、黄桃缶、りんご缶	かつおけずり節、酒、 しょうゆ、みりん、塩、酢、 白ワイン	581 23.0
9月	麦ご飯 アジのカレーフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	○	牛乳、あじ、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、小麦粉、 パン粉、さとう、油	にんじん、キャベツ、もやし、 えのきたけ、しょうが、ごぼう、 たまねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつな	こしょう、カレー粉、酢、塩、 しょうゆ、かつおけずり節	600 26.9
10月	黒砂糖パン アスパラと鶏肉のグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、 調理用牛乳、豆乳、 チーズ、ひよこまめ	黒砂糖パン、じゃがいも、 油、バター、小麦粉、パン粉	アスパラガス、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、パセリ、 にんにく、キャベツ、かぶ、こまつな	塩、こしょう、トリガラ、 ベイリーフ、しょうゆ	596 25.2
11月	ご飯 鉄火みそ 肉じゃが煮 じゃこサラダ	○	牛乳、大豆、みそ、豚肉、 ちりめんじゃこ	精白米、油、さとう、白ごま、 つきこんにゃく、じゃがいも、 ごま油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、アスパラガス、 キャベツ	酒、みりん、かつおけずり節、 しょうゆ、酢	627 25.8
12月	鶏ごぼうピラフ ジャーマンポテト マカロニスープ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、 豚肉	精白米、米粒麦、油、 じゃがいも、マカロニ	にんにく、ごぼう、マッシュルーム、 ホールコーン、さやえんどう、 たまねぎ、パセリ、セロリ、にんじん、 キャベツ、さやいんげん	塩、こしょう、トリガラ、 ベイリーフ	602 22.5
15月	きなこ揚げパン 和風ポトフ ツナサラダ	○	牛乳、きな粉、鶏肉、 ツナ缶	コッパン、さとう、 油、じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、こまつな、ごぼう、 キャベツ、もやし	塩、トリガラ、ベイリーフ、 かつおけずり節、しょうゆ、 みりん、酒、酢	609 24.2
16月	ひじきご飯 いかの香味焼き 野菜のごま浸し 炭汁	○	牛乳、鶏肉、芽ひじき、 油揚げ、いか、みそ、 大豆	精白米、米粒麦、油、 糸こんにゃく、さとう、ごま油、 白ごま、じゃがいも	にんじん、にんにく、しょうが、 長ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、 だいこん、こまつな	しょうゆ、酒、みりん、塩、 一味とうがらし、 かつおけずり節、出し昆布	564 29.3
17月	シーフードトマトクリームパスタ グリーンサラダ バナナケーキ	○	牛乳、鶏肉、むきえび、 いか、生クリーム、チーズ、 卵、調理用牛乳	スパゲッティ、油、 バター、さとう、小麦粉	にんにく、たまねぎ、しめじ、 ホールトマト、パセリ、こまつな、 キャベツ、きゅうり、バナナ	トマトペースト、こしょう、 トマトケチャップ、塩、酢、 ベイリーフ、しょうゆ、 ベーキングパウダー	681 27.7
18月	ご飯 鯖のみそ焼き 野菜のおろしあえ 吞竹汁	○	牛乳、さば、みそ、豆腐、わかめ	精白米、さとう 油、あられ麩	にんじん、もやし、こまつな、 えのきたけ、きゅうり、だいこん、 たけのこ、長ねぎ	酒、みりん、しょうゆ、酢、 かつおけずり節、塩	573 26.2
19月	野菜たっぷりビビンバ トックスープ セミノール	○	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、卵	精白米、米粒麦、油、さとう、 ごま油、白ごま、でんぷん、 トック	にんにく、こまつな、もやし、 にんじん、しょうが、はくさい、 だいこん、干しいたけ、長ねぎ、 セミノール	トウバンジャン、 コチュジャン、しょうゆ、 酒、トリガラ、塩、こしょう	628 24.5
20月	エビチャーハン ポテト春巻き 青菜のスープ	○	牛乳、むきえび、卵、 ロースハム、鶏肉	精白米、米粒麦、油、じゃがいも、 マヨネーズ、春巻きの皮、 小麦粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース、パセリ、にんにく、 チンゲンサイ、キャベツ	酒、塩、しょうゆ、こしょう、 トリガラ	645 26.4
23月	ご飯 かみかみ昆布ふりかけ 肉どろふ みそドレサラダ	○	牛乳、ちりめんじゃこ、 塩昆布、豚肉、押し豆腐、 みそ	精白米、ごま、さとう、油、 つきこんにゃく、ごま油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、 だいこん、キャベツ、こまつな	かつおけずり節、みりん、 酢、しょうゆ、酒	625 28.2
24月	ぶどうパン 白いんげん豆のクリームシチュー アスパラガスサラダ みしょうかん	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 いんげんまめ、 生クリーム	ぶどうパン、油、じゃがいも、 小麦粉、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、 パセリ、キャベツ、アスパラガス、 ホールコーン、りんご、みしょうかん	トリガラ、ベイリーフ、 塩、こしょう、酢、パプリカ、 しょうゆ	602 25.4
25月	ご飯 鮭のみそマヨ焼き 春雨と野菜の炒め物 生揚げのみそ汁	○	牛乳、さけ、 生揚げ、みそ	精白米、マヨネーズ、油、 はるさめ、さとう、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、 もやし、しらえのきたけ、こまつな	塩、こしょう、白ワイン、 トウバンジャン、しょうゆ、 かつおけずり節	668 27.8
26月	四川豆腐丼 ひじきのナムル りんご	○	牛乳、豚肉、生揚げ、 芽ひじき	精白米、米粒麦、油、さとう、 でんぷん、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、こまつな、 きゅうり、もやし、ホールコーン、 りんご	トウバンジャン、酒、 トリガラ、塩、しょうゆ、酢	643 25.8
27月	カレーライス コーンサラダ オレンジゼリー	○	牛乳、ウィンナー、 レンズまめ、寒天	精白米、米粒麦、油、小麦粉、 じゃがいも、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ホールコーン、 オレンジジュース	カレー粉、トリガラ、塩、 ベイリーフ、しょうゆ、 ウスターソース、酢、 トマトケチャップ	686 21.8
30月	こぎつねご飯 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のさっぱりあえ 豆腐と小松菜のみそ汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、 あおのり、みそ、豆腐	精白米、油、さとう、 つきこんにゃく、小麦粉、 でんぷん	にんじん、さやえんどう、だいこん、 キャベツ、レモン、えのきたけ、 こまつな、長ねぎ	酒、塩、酢、しょうゆ、 かつおけずり節	611 28.0
31月	ポテトパン かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳、ベーコン、チーズ、 豚肉、レンズまめ、 プレーンヨーグルト	ソフトフランスパン、油、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、ピーマン、ホールコーン、 にんじん、にんにく、キャベツ、かぶ、 ホールトマト、黄桃缶、パイン缶、 みかん缶	塩、こしょう、トリガラ、 ベイリーフ、しょうゆ、 白ワイン	556 22.2

◎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が少なくなることがあります。

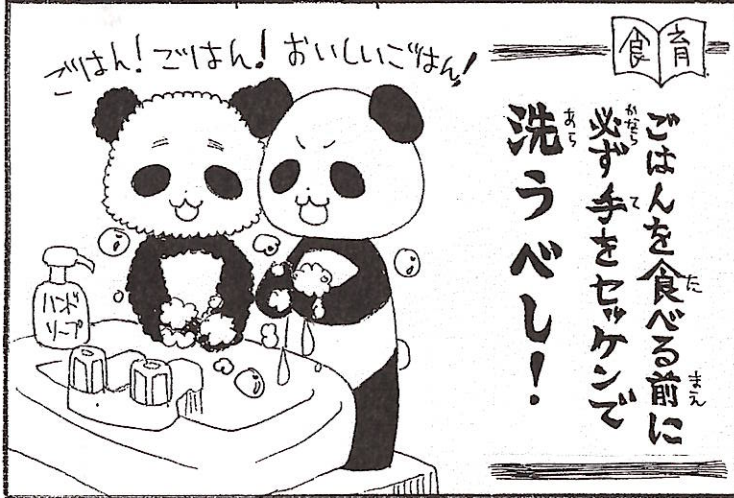


うっかり忘れていませんか？

手はいろいろな物に触るため、汚れやすく、菌などもつきます。また手についた汚れや菌が他の物に触ることで移ってしまうこともあります。汚れや菌などがついた手で、パンなどをちぎって食べると、食べ物を通して菌が体の中に入ってしまい、食中毒やかぜなどを引き起こす原因になります。



食事の前などに手を洗いますが、目に見える汚れだけ落ちていたら大丈夫というわけではありません。手を洗う時は、石けんをよく泡立ててから、手のひらや手の甲だけでなく、指先や指と指の間、手首なども洗います。洗い残しがないようにていねいに洗い、清潔なハンカチでふきましよう。



給食などでは自分の分だけでなく、同じクラスの人々の分も用意することがあります。みんなで気持ちよく食事ができるようにしましょう。