



5月学校給食献立予定表



令和3年

新宿区立落合第四小学校

実施日 日 曜	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	牛乳 中華おこわ パンサンスー 豆腐と青菜のスープ 草団子 【こどもの日献立】	牛乳 ぶた肉 大豆 豆ふ きな粉	米 もち米 ごま油 さとう はるさめ 白玉粉 上新粉	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん えのきたけ こまつな チンゲン菜 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし よもぎ	685	24.7
7 金	牛乳 ごはん 手作りふりかけ 春野菜の煮物 野菜の酢みそあえ	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ とり肉 みそ	米 白ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも 春巻きの皮	にんじん たけのこ たまねぎ ふき さやえんどう もやし こまつな	620	20.4
10 月	牛乳 グリンピース入り五目ごはん 肉じゃが煮 明日葉いりのりあえ	牛乳 とり肉 油あげ ぶた肉 ツナ のり	米 もち米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう グリンピース たまねぎ さやいんげん キャベツ あしたば	636	24.9
11 火	牛乳 麦ごはん アジのカレー揚げ ひじきと大豆の煮物 みそけんちん汁	牛乳 あじ ひじき 大豆 油あげ 豆ふ みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく さとう	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	689	29.9
12 水	牛乳 テンジャオロースー井 たまごと野菜のスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 みそ 卵	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 青ピーマン えのきたけ 長ねぎ チンゲン菜 甘夏	613	22.6
13 木	牛乳 いそうどん しらすと野菜のおひたし みそポテト	牛乳 昆布 とり肉 油あげ あさり わかめ しらす みそ	うどん さとう 油 じゃがいも 小麦粉 かたくり粉	干しいたけ にんじん はくさい 長ねぎ しょうが こまつな もやし ほうれんそう	603	23.9
14 金	牛乳 焼きピロシキ 玉ねぎドレッシングサラダ シチー 【ロシアの料理】	牛乳 ぶた肉	丸パン 油 はるさめ さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり 赤パプリカ ホールコーン セロリー キャベツ パセリ	580	24.0
17 月	牛乳 高野豆腐のそぼろ井 ちりめんあえ だいこんと油あげのみそ汁	牛乳 高野豆腐 とり肉 ちりめんじゃこ 油あげ わかめ みそ	米 麦 油 三温糖 ごま油	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん ぶなしめじ グリンピース キャベツ もやし こまつな だいこん	631	27.6
18 火	牛乳 ごはん とり肉のごまみそ焼き やさいのおろしあえ すまし汁	牛乳 とり肉 みそ 豆ふ わかめ	米 さとう 白すりごま 油 あられふ	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 ぶなしめじ 長ねぎ	612	27.3
19 水	牛乳 シシジューシー 人参シリシリ イナムドゥチ汁 【沖縄県の料理】	牛乳 ぶた肉 きざみ昆布 さつまあげ ツナ 卵 かまぼこ みそ	米 もち米 油 こんにゃく	にんじん さやいんげん もやし にんにく たまねぎ だいこん こまつな	586	24.5
20 木	牛乳 かつおめし じゃがいもの土佐煮 野菜のゆず香あえ	牛乳 昆布 かつお とり肉 焼きちくわ かつお節	米 麦 油 米粉 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん たけのこ さやえんどう キャベツ もやし こまつな ゆず果汁	624	25.7
21 金	牛乳 セサミトースト チリコンカン キャベツサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 赤いんげん豆	食パン バター はちみつ 白すりごま 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ マッシュルーム缶 パセリ もやし キャベツ にら	607	23.3
24 月	牛乳 野沢菜さけごはん 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 塩ざけ とり肉 みそ	米 麦 ごま油 油 こんにゃく じゃがいも さとう 焼きふ	のぎわな漬 ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	666	26.7
25 火	牛乳 あさりの和風スープスパゲッティ アスパラガスサラダ バナナケーキ	牛乳 ベーコン けずり節 昆布 あさり 卵	スパゲッティ オリーブ油 油 かたくり粉 さとう 小麦粉 バター 粉砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ こまつな アスパラガス キャベツ バナナ	680	24.2
26 水	牛乳 黒さとうパン マカロニミートグラタン 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	黒さとうパン マカロニ 油	にんにく たまねぎ トマトピューレ セロリー にんじん しめじ キャベツ かぶ かぶの葉	607	24.3
27 木	牛乳 麦ごはん 四川豆ふ ひじきのナムル	牛乳 ぶた肉 生あげ ひじき	米 麦 油 さとう かたくり粉 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	642	23.9
28 金	ジョア カツカレーライス 和風サラダ くだもの	ジョア ベーコン チーズ とり肉 卵 わかめ	米 麦 油 小麦粉 油 じゃがいも 油 パン粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり もやし 美生柑	690	23.0

◎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。

5月分 一日あたりの平均 634 24.8

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