



5月学校給食献立予定表



令和4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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	中華おこわ 牛乳 糸寒天のサラダ 青菜と豆腐のスープ レモンスカッシュゼリー	牛乳 ぶた肉 寒天 わかめ とうふ	米 もち米 ごま油 さとう 油 片栗粉	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん もやし きゅうり たまねぎ きゃべつ こまつな レモン	583	21.7
6 金	ごはん(アサリ入りのりの佃煮) 牛乳 肉じゃが煮 野菜のからしあえ	牛乳 のり あさり ぶた肉	米 麦 さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし こまつな	582	22.9
9 月	チリビーンズライス 牛乳 じゃこサラダ グレープゼリー	牛乳 ぶた肉 だいず ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 油 さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト もやし きゃべつ ぶどうジュース	627	26.9
10 火	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 野菜のおろしあえ すまし汁	牛乳 さば みそ とうふ か まぼこ わかめ	米 さとう 白すりごま 油	にんじん もやし こまつな えのき きゅうり だいこん たけのこ 長ねぎ	578	28.3
11 水	肉うどん 牛乳 カリカリ油揚げサラダ 白いんげんまめのケーキ	牛乳 ぶた肉 なたと 油あげ たまご 白いんげんまめ	冷凍うどん さとう 片栗粉 油 バター 小麦粉	しめじ にんじん たまねぎ えのき 長ねぎ こまつな きゃべつ もやし きゅうり	661	26.6
12 木	たまごチャーハン 牛乳 ポテト春巻き 春雨スープ	牛乳 とり肉 たまご ハム ぶた肉 かまぼこ	米 麦 油 じゃがいも エッグクエア(卵不使用マヨネーズ) 春巻きの皮 小麦粉 はるさめ ごま油	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース パセリ きゃべつ ばんのうねぎ	677	25.7
13 金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 豚汁 甘夏	牛乳 こうやどうふ とり肉 ぶた肉 油あげ	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん 長ねぎ しめじ グリンピース ごぼう だいこん こまつな あまなつ	578	26.2
16 月	四川豆腐丼 牛乳 ひじきのサラダ あんにんゼリー	牛乳 ぶた肉 生あげ ひじき 寒天 生クリーム	米 麦 油 さとう 片栗粉 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 みかん缶	693	26.5
17 火	スパゲティーオリエンタルソース 牛乳 マセドアンサラダ パナナケーキ	牛乳 ぶた肉 生クリーム たまご	スパゲティー 油 小麦粉 さとう じゃがいも バター	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム し めじ エリンギ トマト ホールコーン きゅうり さ やいんげん パナナ	689	26.0
18 水	鮭ごはん 牛乳 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 鮭 とり肉 みそ	米 麦 白ごま 油 こんにやく じゃがいも さとう 焼きふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん きゃべつ こまつな	609	26.8
19 木	野沢菜じゃこごはん 牛乳 山賊揚げ おひたし きのこ汁 【長野県の郷土料理】	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 とうふ みそ	米 麦 ごま油 白ごま 油 片栗粉	のぎわな にんにく しょうが にんじん きゃべつ こ まつな もやし しめじ えのき なめこ 長ねぎ	619	29.4
20 金	きんぴらおこわ 牛乳 いかの香味焼き 野菜のごまびたし じゃがいもとたまねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ いか みそ	米 もち米 油 こんにやく さ とう ごま油 白すりごま じゃ がいも	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん にんにく 長ねぎ きゅうり もやし きゃべつ たまねぎ こまつな	553	29.3
23 月	中華丼 牛乳 ポリポリいそだいず 河内晩柑	牛乳 ぶた肉 なたと いか だいず ちりめんじゃこ 青のり	米 麦 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チ ンゲンサイ 河内晩柑	627	27.2
24 火	焼きカレーパン 牛乳 カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 油	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 りんご セロリ きゃべつ しめじ パセリ	577	22.8
25 水	にんじんとツナのごはん 牛乳 わかさぎのから揚げ レモン和え 生揚げと野菜のみそ汁	牛乳 ツナ わかさぎ 生あげ みそ	米 ごま油 油 片栗粉 さとう	にんじん だいこん きゃべつ レモン たまねぎ えのき こまつな	582	27.8
26 木	くろざとうパン 牛乳 ウインナーとポテトのグラタン ひよこまめと野菜のスープ	牛乳 ウインナー チーズ ひよこまめ	くろざとうパン じゃがいも 油 バター こむぎこ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ にんにく きゃべつ かぶ こまつな	589	22.1
27 金	スタミナ丼 牛乳 野菜のからしあえ メロン	牛乳 ぶた肉	米 麦 油 さとう ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら きゃべつ ほうれんそう メロン	559	21.2
28 土	チキンカレーライス 牛乳 もやしサラダ おひさまゼリー	牛乳 とり肉 レンズまめ わ かめ 寒天	米 麦 油 バター じゃがいも はちみつ さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな オレンジジュース	655	23.3
31 火	むぎごはん 牛乳 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 アジ とうふ みそ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう	だいこん にんじん きゃべつ えのき しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ こまつな	618	28.7

◎学校行事や食材料等の都合により、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	613	25.8
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

しんねんど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれい
 な季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴー
 ルデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。
 学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ご
 はんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



<p>早寝・早起き を心がける</p>	<p>朝・昼・夕の 3食をしっかり 食べる</p>	<p>日中は 元気に 体を動かす</p>
--------------------------------	--	-------------------------------------