



# 給食献立予定表



平成 25 年 5 月

新宿区立落合第五小学校

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)	
1 水	牛乳 ご飯 魚のみそ焼き 野菜チップス みだくさん汁	ホキ みそ 牛乳	米 麦 さとう さつまいも じゃがいも 油	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ だいこん 長ねぎ	613	23.7	
2 木	牛乳 中華ちまき 胡瓜の華風漬け 卵スープ ミルクゼリーパインソース	大豆 豚肉 えび 卵 牛乳 寒天 生クリーム	もち米 片栗粉 さとう ごま油	にんじん こまつな しょうが 干しいたけ たけのこ きゅうり にんにく たまねぎ パイン パインアップルジュース	605	24	
7 火	牛乳 いためやきそば じゃが丸くん プチトマト オレンジ	豚肉 卵 牛乳 あおのり	中華めん じゃがいも 小麦粉 油 ごま	にんじん ニラ プチトマト 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	679	21.5	
8 水	牛乳 中華丼 ごぼうのおかか煮 青菜のスープ	豚肉 いか なると うずら卵 鶏肉 けずり節 豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ さやいんげん こまつな たまねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい ごぼう にんにく キャベツ えのきたけ	625	24.7	
9 木	牛乳 パインパン 盛り合わせフライ ボイルキャベツ ミネストローネ	いか 卵 ベーコン 豚肉 白いんげん 牛乳 ししゃも	パインパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油	にんじん トマト キャベツ セロリー たまねぎ	663	28.7	
10 金	牛乳 ご飯 肉じゃが煮 かみかみサラダ グレープゼリー	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 切り昆布 寒天 けずり節	米 麦 こんにゃく じゃがいも さとう 油	にんじん さやいんげん たまねぎ 切干し大根 れんこん キャベツ ぶどうジュース	687	22.3	
13 月	牛乳 油揚げごはん めかじきの中華風ステーキ 野菜のごま和え のっぺい汁	油揚げ めかじき みそ 牛乳 だし昆布 けずり節	米 麦 さとう こんにゃく さといも ごま 油	にんじん こまつな もやし だいこん 長ねぎ	600	26.3	
14 火	牛乳 スープスパゲティ ポテトサラダ キウイフルーツ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	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 セロリー たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キウイフルーツ	669	22.6	
15 水	牛乳 キーマカレー じゃこサラダ ホワイトゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 小麦粉 さとう バター 油 ごま油	にんじん トマト ピーマン グリーンアスパラガス にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ みかん	641	24.1	
16 木	牛乳 きなこ揚げパン ミックスサラダ ワンタンスープ	きな粉 ウィナー 豚肉 鶏肉 みそ 牛乳 チーズ	コッペンパン さとう ワンタンの皮 油	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり りんご パイン レモン にんにく 干しいたけ もやし 長ねぎ しょうが	635	24.5	
17 金	牛乳 五穀ごはん 肉豆腐 切り干し大根の煮付	あずき 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 けずり節	米 もち米 麦 きび ごま こんにゃく さとう 油	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ 切り干し大根	693	27.6	
20 月	牛乳 フィッシュバーガー ごまマヨサラダ キャロットポターージュ	シルバー 卵 豆乳 牛乳 生クリーム	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 米 ごま マヨネーズ 油 バター	さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	670	26.7	
21 火	牛乳 ご飯 生揚げの野菜あんかけ みそ汁	生揚げ 豚肉 みそ 牛乳 けずり節	米 麦 さとう 片栗粉 油 ごま油	にんじん こまつな 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリーンピース えのきたけ だいこん	647	24.6	
22 水	牛乳 山菜うどん 和風サラダ ずんだもち	鶏肉 油揚げ 牛乳 しらす干し けずり節	うどん さとう 上新粉 白玉粉 油	にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ わらび えのきたけ 長ねぎ だいこん キャベツ にんにく えだまめ	643	22.6	
23 木	牛乳 五目ずし めかぶ入り和風卵焼き 野菜とジャガイモのサラダ 若竹汁	かまぼこ 鶏肉 卵 豆腐 けずり節 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ めかぶわかめ	米 さとう じゃがいも ごま 油	にんじん さやいんげん こまつな 干しいたけ しめじ えだまめ れんこん しょうが キャベツ たけのこ えのきたけ	612	26.1	
24 金	牛乳 ご飯 ポークストロガノフ ひよこ豆のサラダ みしょうかん	豚肉 レンズまめ ひよこまめ 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 さとう バター 油	にんじん トマト こまつな にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ みしょうかん	638	21.9	
28 火	牛乳 プルコギ丼 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 牛乳 わかめ	米 麦 さとう はるさめ 油 ごま	にんじん なら こまつな たまねぎ もやし りんご しょうが にんにく きゅうり きくらげ 長ねぎ	630	23.8	
29 水	牛乳 グリンピースごはん さばの竜田揚げ 粉ふきいも 吉野汁	さば 牛乳 あおのり けずり節	米 麦 片栗粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく 油	にんじん こまつな グリンピース しょうが 干しいたけ だいこん 長ねぎ	645	24.2	
30 木	牛乳 ガーリックトースト ポトフ フルーツヨーグルト	鶏肉 ウィナー 牛乳 ヨーグルト	ソフトフランスパン じゃがいも さとう バター 油	パセリ にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン 黄桃 パイン みかん	614	21.8	
31 金	発酵乳 菜飯 鶏肉の唐揚げ ほうれん草とコーンのソテー プチトマト 野菜の煮物	鶏肉 発酵乳 けずり節	米 麦 片栗粉 さとう バター 油 ごま ごま油	のぎわな漬け ほうれん草 プチトマト にんじん さやいんげん しょうが コーン 干しいたけ だいこん	645	23.6	
◎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変更になることがあります。					5月分 一日あたりの平均	643	24.3
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0



## 給食の約束



学校給食は、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。給食の約束を守って、友達や先生と楽しい給食時間を過ごしましょう。

**手**をきれいに洗いましょう

せっけんを使って、ていねいに洗い、ぬれた手はきれいなハンカチでふきましよう。

**給**食当番の仕事に協力しましょう

給食当番の人は、きちんと身じたくをととのえて、配膳しましょう。また、見本を参考にして、多すぎたり少なすぎたりしないよう盛りつけてください。