

平成28年

新宿区立落合第五小学校

実施日	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
8 金	牛乳 えびチャーハン フィッシュビーンズ 春雨スープ	牛乳 焼きぶた えび 卵 大豆 にぼし	米 麦 油 さとう でんぷん ごま はるさめ	長ねぎ メンマ しょうが にんにく ザーサイ にんじん もやし たけのこ 干しいたけ 小松菜 グリンピース	605	23.1
11 月	牛乳 ご飯 手作りふりかけ 新じゃが煮 みそドレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉 みそ 粉かつお	米 麦 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ 切り干しだいこん 小松菜	639	22.9
12 火	ジョア 上海焼きそば じゃが丸くん わかめスープ	ジョア ぶた肉 いか 卵 牛乳 とうふ わかめ	中華めん 油 じゃがいも 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ 小松菜 長ねぎ	605	22.8
13 水	牛乳 麦ご飯 鶏肉の南部焼き 野菜の辛子あえ 沢煮わん	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	米 麦 さとう ごま さといも でんぷん	にんじん キャベツ さやいんげん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	600	23.2
14 木	牛乳 黒砂糖パン 白身魚のマヨネーズ焼き カラフルサラダ ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン	黒砂糖パン マヨネーズ パン粉 さとう 油 じゃがいも	パセリ 小松菜 キャベツ ピーマン コーン たまねぎ りんご セロリー にんじん にんにく ホールトマト	695	27.0
15 金	牛乳 チキンカレーライス じゃこサラダ いちご	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも 小麦 粉 ごま さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし いちご キャベツ	675	23.5
18 月	牛乳 わかめうどん【静岡県料理】 桜えびとしらすのかき揚げ 野菜の甘酢びたし みしょうかん	牛乳 とり肉 わかめ 卵 さくらえび しらす干し	うどん 油 小麦粉 さとう	干しいたけ にんじん はくさい 長ねぎ もやし しょうが 小松菜 たまねぎ ごぼう キャベツ みしょうかん	611	21.3
19 火	牛乳 赤飯【入学祝い】 鱈の照り焼き お浸し けんちん汁 	牛乳 ささげ さわら とうふ 油あげ とり肉	米 もち米 黒ごま でんぷん こんにゃく 油	にんじん しょうが えのきたけ 小松菜 キャベツ ごぼう もやし だいこん 長ねぎ	597	27.0
20 水	牛乳 ハンバーガー コーンチャウダー いちご	牛乳 ぶた肉 とうふ 卵 ベーコン	丸パン パン粉 油 小麦粉 じゃがいも バター	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく コーン セロリー いちご	637	27.3
21 木	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ 寒天 みそ	米 麦 油 さとう はるさめ ごま でんぷん	にんじん にんにく しょうが 筍 長ねぎ 干しいたけ いら きゅうり もやし きくらげ たまねぎ オレンジジュース みかん缶	676	24.3
22 金	牛乳 ご飯 千種焼き キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 油あげ こんぶ 卵 とり肉 ひじき みそ わかめ けずり節	米 麦 油 さとう ごま あられふ	にんじん たけのこ ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜 たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	615	26.6
25 月	牛乳 ご飯 豚肉のうま煮 油あげと春キャベツのみそ汁 みしょうかん	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ	米 麦 油 さとう こんにゃく	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ えのきたけ 切り干し大根 みしょうかん	630	24.5
26 火	牛乳 スパゲッティーミートソース 春キャベツサラダ しゃきしゃきリンゴゼリー	牛乳 レンズ豆 ベーコン ぶた肉 チーズ アガー	スパゲッティー バター 油 さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム缶 ホールトマト キャベツ りんご りんごジュース	657	25.5
27 水	牛乳 たけのこご飯 ししゃもの天ぷら いそあえ とうふのみそ汁	牛乳 油あげ ししゃも 卵 のり みそ とうふ わかめ	米 油 さとう 小麦粉 ごま	たけのこ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 切り干し大根 たまねぎ なめこ 長ねぎ	689	27.6
28 木	牛乳 ハニートースト 豆のトマトシチュー フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 赤いんげん豆 大豆 白いんげん豆	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん にんにく たまねぎ セロリー きゅうり グリンピース マッシュルーム ホールトマト もやし キャベツ コーン	688	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少なくなることがあります。					4月分 一日あたりの平均	641 24.7
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	640 24.0

ご入学・ご進級おめでとうございます。

しんねん ど はじ
新年度が始まりました。
しんしゅうせいのみな
新入生のみな
ざいこうせいのみな
さんも在校生のみな
さんも、これから始
まる新しい生活に、
ふあん きたい い ま おも たの がっこう
不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校
せいかつ おく けんこうだいいち とく かんきょう が がっこう
生活を送るためには、健康第一！ 特に、環境が変わる4月
つか とき はやねはやお ころろ あせ
は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはん
をしっかりと食べて登校するようにしましょう。



旬の味
春野菜を
食べよう

春に美味しい野菜

おほ やさい ねんじゅうとうら なら きせつ かんけい た
多くの野菜は1年中店頭に並び、季節に関係なく食べることができます。
しんらい しんじき せいよう ほうふ あじよ
しかし、本来の「旬」の時期にとれたもののほうが栄養が豊富で、味も良
いとわれています。ここにご紹介するキャベツ、じゃがいも、たまねぎ、
ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初
か はる しん よ
夏にとれるものを「春〜」や「新〜」と呼びます。
この季節ならではの、野菜の味わいを楽しんでくださいね。

給食当番の人



●身じたくを整える ●食器や食缶を協力して運ぶ ●1人分ずつ丁寧に盛り付ける

