

平成24年5月



給食献立予定表



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	熱や力のもとになる	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火	牛乳 ぶどうパン チリコンカン もやしサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 わかめ	ぶどうパン じゃがいも 油 ごま さとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし 小松菜 マッシュルーム ホールトマト	602	24.6
2 水	牛乳 中華ちまき 中華コーンスープ パインゼリー	牛乳 大豆 ぶた肉 卵 えび とり肉 粉寒天	もち米 でんぶん さとう 油	にんじん しょうが たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ コーン	649	25.2
7 月	牛乳 はっぼうめん アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 いか なると 粉寒天 豆乳	中華めん さとう でんぶん 油	にんじん チンゲンサイ 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 白菜 しょうが	631	21.8
8 火	牛乳 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮 すまし汁	牛乳 鮭 大豆 油揚げ けずり節 豆腐	米 あられふ さとう マヨネーズ こんにやく	にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム 長ねぎ ごぼう 干しいたけ れんこん	697	26.1
9 水	牛乳 ご飯 肉どうふ 野菜のごま和え	牛乳 ぶた肉 豆腐	米 こんにやく ごま さとう 油	にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ もやし	610	24.2
10 木	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ オレンジ	牛乳 きなこ とり肉	コッペパン じゃがいも さとう 油	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ オレンジ	610	19.8
11 金	牛乳 五目ずし 煮浸し 若竹汁 パンナコッタ	牛乳 生クリーム えび 卵 わかめ 油揚げ けずり節	米 さとう 油	にんじん さやえんどう 小松菜 干しいたけ しめじ かんぴょう キャベツ たけのこ	636	24.5
14 月	牛乳 かき揚げうどん 野菜和え オレンジ	牛乳 さくらえび いか 卵	うどん さつまいも 油 ごま 小麦粉 さとう	にんじん ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ もやし 玉ねぎ キャベツ オレンジ	648	21.8
15 火	牛乳 プルコギ丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 わかめ ぶた肉	米 麦 さとう 春雨 ごま 油	にんじん なら 小松菜 玉ねぎ もやし りんご しょうが にんにく 長ねぎ	622	21.3
16 水	牛乳 ナン キーマーカレー アスパラガスサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 粉寒天	ナン 小麦粉 さとう 油	にんじん にんにく しょうが グリーンアスパラ 玉ねぎ セロリー コーン グリンピース	627	21.3
17 木	牛乳 ご飯 かつおの揚げ煮 切り干し大根の煮付 みだくさん味噌汁	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 じゃがいも でんぶ ん こんにやく さとう 油	にんじん 小松菜 しょうが 切り干し大根 ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	696	29.2
18 金	牛乳 うめじゃご飯 ぎせい豆腐 みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 豆腐 とり肉 みそ わかめ	米 麦 さとう ごま じゃがいも 油	にんじん 干しいたけ グリンピース 玉ねぎ	615	26.8
21 月	牛乳 スープスパゲッティー 野菜とじゃがいものサラダ みしょうかん	牛乳 生クリーム ベーコン とり肉	スパゲッティー 小麦粉 じゃがいも さとう 油	にんじん パセリ さやいんげん セロリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ クリームコーン みしょうかん	667	22.7
22 火	牛乳 グリンピースご飯 プチトマト さばの竜田揚げ 吉野汁	牛乳 さば とり肉	米 麦 でんぶん 油 こんにやく 小麦粉	にんじん 小松菜 ミノトマト グリンピース しょうが 干しいたけ だいこん 長ねぎ	642	24.9
23 水	牛乳 シュガートースト コーンシチュー 糸寒天のサラダ	牛乳 生クリーム 糸寒天 とり肉	食パン じゃがいも 油 さとう 小麦粉	にんじん パセリ 小松菜 玉ねぎ にんにく コーン クリームコーン もやし	679	21.8
24 木	牛乳 ご飯 メカジキのねぎみそ焼き けんちんじる もやしのごまあえ	牛乳 めかじき みそ 豆腐 とり肉	米 こんにやく さとう 油	にんじん 小松菜 しょうが 長ねぎ だいこん ごぼう もやし	607	26.0
25 金	牛乳 パエリア わかめサラダ 青菜スープ	牛乳 わかめ とり肉 いか ほたて えび ぶた肉	米 麦 さとう じゃがいも 油	にんじん トマト 赤ピーマン 小松菜 玉ねぎ チンゲンサイ にんにく もやし キャベツ コーン	601	24.9
30 水	牛乳 山菜うどん 黒はんぺん 甘夏みかん	牛乳 とり肉 油揚げ いわし 卵 みそ	うどん パン粉 でんぶん さとう 油	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ わらび たけのこ えのき 長ねぎ	656	27.7
31 木	牛乳 親子丼 和風サラダ みそしる	牛乳 しらす干し みそ とり肉 卵 わかめ 豆腐	米 麦 こんにやく さとう 油	にんじん さやえんどう 小松菜 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ だいこん にんにく	689	29.2
5月分 一日あたりの平均					641.3	24.4
◎学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					中学年1人1回当りの学校給食摂取基準	660 20.0

5月5日は端午の節句です

5月5日は、端午の節句です。端午の「端」は「初め・最初」、
「午」は「午(うま)の日」を意味します。

5月は午の月でもあり、「午」が「五」と同音で
あることなどから、「午の月の端午の日」
つまり5月5日を端午というようになりました。

もとは、中国から伝わった厄払いの行事でしたが、
後に男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事
となりました。この日は、こいのぼりを立てたり、
かぶとやよろいなどを飾ったりし、
ちまきやかしわもちを食べて祝います。



ちまき

もち米やもちを、笹や茅(ちがや)などの葉で巻いて長円すい形や三
角形に形作り、い草で縛って蒸したものです。

ちまきは中国から伝わりました。
中国では、詩人で政治家の屈原の命日
である5月5日にちまきを作って災いを
よける風習があり、それが日本に
伝わったといわれています。



給食でも5月5日の端午の節句に
合わせて、2日に中華ちまきを出す予定です。
出来上がった中華おこわをおにぎりにして、一つ一つ笹の葉に包み、
中華ちまきを作っています。