



# 5月学校給食献立予定表



令和6年

新宿区立落合第六小学校

| 実施日<br>日 曜 | 献立名   | 牛乳          | 材 料 名                                   |                                     |   | 栄 養 価<br>エネルギー<br>たんぱく質 |
|------------|---|-------------|---|-------------------------------------|---|-------------------------|
|            |   |             | 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   |                         |
| 1 水        | 【八十八夜献立】<br>かきたまうどん カリカリ油揚げサラダ<br>抹茶白玉フルーツポンチ | ○           | 牛乳 かつお節 鶏肉<br>卵 油揚げ 豆腐                  | うどん さとう でんぷん<br>油 白玉粉               | にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ<br>もやし きゅうり バイン缶 りんご みかん缶                                     | 577 kcal<br>24.4 g      |
| 2 木        | 【端午の節句(5日)献立】<br>中華おこわ ワンタンスープ<br>カラマンダリン     | ジ<br>ョ<br>ア | ジョア 豚肉 鶏肉                               | 米 もち米 ごま油 さとう<br>油 三温糖 ワンタンの皮       | 干しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん<br>しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ もやし<br>ぶなしめじ チンゲンサイ オレンジ                 | 540 kcal<br>20.9 g      |
| 7 火        | 五目ずし ししゃものごまマヨ焼き<br>いなか汁 セミノール                | ○           | 牛乳 昆布 油揚げ<br>高野豆腐 鶏肉 ししゃも<br>かつお節 豆腐    | 米 さとう マヨネーズ<br>ごま 油 こんにゃく           | にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう<br>だいこん 長ねぎ こまつな オレンジ   | 626 kcal<br>32.6 g      |
| 8 水        | エビチャーハン ポテト春巻き<br>チンゲンサイのスープ                  | ○           | 牛乳 焼き豚 えび<br>ロースハム 鶏肉                   | 米 麦 油 じゃがいも さとう<br>春巻きの皮 小麦粉        | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>長ねぎ グリンピース パセリ キャベツ<br>チンゲンサイ                                  | 598 kcal<br>26.1 g      |
| 9 木        | ご飯 鉄火みそ 生揚げと野菜の煮物<br>和風サラダ                    | ○           | 牛乳 大豆 みそ<br>かつお節 生揚げ 豚肉                 | 米 油 さとう ごま                          | ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ<br>キャベツ さやいんげん だいこん もやし<br>こまつな しょうが                               | 623 kcal<br>25.1 g      |
| 10 金       | グリンピース入りひじきご飯<br>照り焼きチキン 野菜のごま浸し 呉汁           | ○           | 牛乳 昆布 鶏肉 ひじき<br>油揚げ 鶏肉 かつお節<br>みそ 大豆 豆乳 | 米 麦 油 こんにゃく<br>さとう でんぷん<br>ごま じゃがいも | にんじん グリンピース きゅうり もやし<br>キャベツ だいこん 長ねぎ こまつな  | 633 kcal<br>28.5 g      |
| 13 月       | ポテトパン かぶとトマトと豆のスープ<br>フルーツヨーグルト               | ○           | 牛乳 ベーコン チーズ 豚肉<br>レンズまめ ヨーグルト           | ソトフラスパン 油 じゃがいも<br>オリーブ油 さとう        | たまねぎ ホールコーン にんじん<br>にんにく キャベツ かぶ ホールトマト<br>こまつな 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 パナナ                     | 571 kcal<br>23.2 g      |
| 14 火       | 野菜たっぷりビビンバ トックスープ<br>甘夏                       | ○           | 牛乳 豚肉 大豆<br>鶏肉 豆腐                       | 米 麦 油 さとう ごま油<br>ごま でんぷん 白玉粉        | にんにく こまつな もやし にんじん<br>しょうが はくさい だいこん 干しいたけ<br>長ねぎ なつみかん                               | 653 kcal<br>26.1 g      |
| 15 水       | ご飯 かつおのごまがらめ<br>野菜のおろし和え 若竹汁                  | ○           | 牛乳 かつお かつお節<br>豆腐 わかめ                   | 米 油 でんぷん さとう<br>ごま あられ麩             | しょうが にんじん もやし こまつな<br>えのきたけ きゅうり だいこん たけのこ<br>長ねぎ                                     | 570 kcal<br>26.0 g      |
| 16 木       | コーンピラフ スペインオムレツ<br>青菜のスープ                     | ○           | 牛乳 鶏肉 ウィンナー 卵                           | 米 麦 バター 油<br>オリーブ油 じゃがいも            | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>ホールコーン ブロッコリー エリンギ<br>キャベツ にんにく ほうれんそう                           | 623 kcal<br>25.7 g      |
| 17 金       | 米粉チキンカレーライス<br>じゃこサラダ メロン                     | ジ<br>ョ<br>ア | ジョア 鶏肉<br>レンズまめ 豆乳 牛乳<br>ちりめんじゃこ        | 米 麦 油 じゃがいも ごま<br>はちみつ さとう ごま油      | にんにく たまねぎ にんじん しょうが<br>グリーンアスパラガス キャベツ メロン  | 650 kcal<br>23.4 g      |
| 20 月       | きなこ揚げパン 和風ポトフ<br>野菜サラダ                        | ○           | 牛乳 きな粉 鶏肉<br>かつお節                       | コッペパン さとう<br>じゃがいも 油                | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>れんこん ごぼう きゅうり キャベツ もやし   | 591 kcal<br>24.2 g      |
| 21 火       | ご飯 さばのねぎみそ焼き<br>野菜の磯香和え 湯羹入りすまし汁              | ○           | 牛乳 さば みそ のり<br>かつお節 豆腐 湯葉               | 米 さとう                               | しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ<br>もやし こまつな えのきたけ ほうれんそう   | 537 kcal<br>23.8 g      |
| 22 水       | マーボー豆腐丼 河内晩柑<br>じゃがいも中華風ごま和え                  | ○           | 牛乳 豚肉 豚肝臓 みそ<br>豆腐 ロースハム                | 米 麦 油 三温糖 でんぷん<br>ごま油 じゃがいも ごま      | にんにく しょうが なら 長ねぎ にんじん<br>もやし きゅうり たまねぎ オレンジ   | 600 kcal<br>24.9 g      |
| 23 木       | シーフードトマトクリームパスタ<br>グリーンサラダ パナナケーキ             | ○           | 牛乳 ベーコン あさり<br>えび いか 生クリーム<br>チーズ 豆乳    | スパゲッティ オリーブ油<br>さとう 油 小麦粉<br>バター 砂糖 | にんにく たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト<br>パセリ キャベツ こまつな きゅうり パナナ                                      | 671 kcal<br>26.8 g      |
| 24 金       | とりごぼうピラフ ポリポリ磯大豆<br>ABCスープ                    | ○           | 牛乳 鶏肉 大豆 のり 豚肉                          | 米 麦 油 でんぷん<br>じゃがいも ABCマカロニ         | にんにく ごぼう にんじん マッシュルーム<br>さやいんげん たまねぎ キャベツ こまつな  | 604 kcal<br>23.0 g      |
| 25 土       | ハヤシライス もやしのサラダ<br>ぶどうスカッシュゼリー                 | ○           | 牛乳 豚肉 アガー                               | 米 麦 油 小麦粉 さとう                       | にんにく セロリ たまねぎ しょうが<br>ホールトマト にんじん マッシュルーム<br>ほんしめじ さやいんげん キャベツ<br>もやし きゅうり ぶどうジュース    | 648 kcal<br>22.1 g      |
| 28 火       | 黒砂糖パン アスパラと鶏肉のグラタン<br>ひよこ豆と野菜のスープ             | ○           | 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳<br>チーズ ひよこまめ              | 黒砂糖パン じゃがいも<br>油 バター 小麦粉            | グリーンアスパラガス たまねぎ<br>マッシュルーム パセリ にんにく にんじん<br>キャベツ かぶ こまつな                              | 596 kcal<br>25.1 g      |
| 29 水       | チリビーンズライス おひさまゼリー<br>コロコロマカロニサラダ              | ○           | 牛乳 豚肉 大豆 アガー                            | 米 麦 油 さとう<br>じゃがいも シェルマカロニ          | にんにく しょうが セロリ たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム トマトジュース<br>コリアンダー キャベツ きゅうり ホールコーン<br>りんご オレンジジュース | 643 kcal<br>23.0 g      |
| 30 木       | 麦ご飯 アジフライ みそけんちん汁<br>和風ドレッシングサラダ              | ○           | 牛乳 あじ かつお節<br>豆腐 みそ                     | 米 麦 小麦粉 パン粉<br>さとう 油 ごま油            | にんじん キャベツ もやし えのきたけ<br>しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな   | 610 kcal<br>25.2 g      |
| 31 金       | わかめご飯 肉じゃがが煮<br>野菜の梅肉和え                       | ○           | 牛乳 わかめ 豚肉<br>かつお節                       | 米 麦 油 ごま こんにゃく<br>じゃがいも さとう         | にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ<br>もやし グリーンアスパラガス ねり梅   | 597 kcal<br>22.2 g      |

◎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。

心も体も元気に過ごすには、**規則正しい生活**が第一です！

**早寝・早起き**を心がける

**朝・昼・夕の3食**をしっかり食べる

**日中は元気に体を動かす**

|                        | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|------------------------|--------------|-----------|
| 5月分 一日あたりの平均           | 608          | 24.9      |
| 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650          | 26.0      |

新学期が始まって早くも1ヶ月が経とうとしています。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかりと食べて、元気な心と体をつくりましょう。