

平成27年



5がつ こんだてひょう



新宿区立四谷第六小学校

日	曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	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	たんぱく質
1	金	牛乳	中華ちまき ☆こどもの日献立☆	きゅうりの華風漬け 中華風コーンスープ パインゼリー	牛乳,大豆,豚肉,鶏肉, 豆腐,卵,寒天	もち米,ごま油,油, でんぷん,さとう	しょうが,しいたけ,たけのこ,きゅうり,にんじん, たまねぎ,えのきたけ,ホールコーン, クリームコーン,こまつな, パインアップルジュース,パイン缶	kcal 638	g 25.9
7	木	牛乳	メキシカンライス	ビーンズスープ ミルクコーヒーゼリー	牛乳,豚肉,ウインナー, ベーコン,豚肉,うずら豆, 白いんげん,寒天 生クリーム	米,麦,オリーブ油, 油,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, ホールコーン,トマトピューレ,ピーマン, にんにく,さやいんげん	717	24.7
8	金	牛乳	中華丼	中華サラダ 春雨スープ	牛乳,豚肉,なると, うずら卵,わかめ, ベーコン,豆腐	米,麦,油,でんぷん, ごま油,さとう,はるさめ	たまねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ, しいたけ,はくさい,チンゲンサイ,キャベツ, もやし,えのきたけ,こまつな,長ねぎ	640	23.4
11	月	牛乳	スープパグティ	野菜とじゃがいものサラダ くだもの	牛乳,ベーコン, 鶏肉,生クリーム	スパゲッティ,バター, 油,小麦粉,じゃがいも, さとう	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, クリームコーン,パセリ,キャベツ, さやいんげん,紅小夏	676	22.8
12	火	牛乳	ぶた肉の うま煮丼	もやしのごまあえ 呉汁	牛乳,豚肉,けずり節, みそ,大豆,油揚げ, 豆腐	米,麦,油,こんにやく, さとう,白すりごま, じゃがいも	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ, キャベツ,長ねぎ,もやし,こまつな,だいこん	677	26.3
13	水	牛乳	ミルクパン	春キャベツのシチュー カリカリサラダ くだもの	牛乳,鶏肉,生クリーム, 油揚げ	ミルクパン,油, バター,小麦粉, じゃがいも	たまねぎ,セロリ,にんじん,キャベツ, しょうが,クリームコーン,こまつな, カラマンダリン	616	21.4
14	木	牛乳	ターメリックライス	チキンストロガノフ コーンサラダ くだもの	牛乳,鶏肉,レンズまめ	米,麦,油,小麦粉,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールトマト,にら,キャベツ, ホールコーン,河内晩柑	624	20.5
15	金	牛乳	ピースごはん ☆旬の献立☆	鯖の竜田揚げ 茎わかめのきんぴら 吉野汁	牛乳,さば,くわわかめ, さつま揚げ(卵不使用), 豆腐	米,麦,油,でんぷん, 小麦粉,こんにやく, さとう,こんにやく	グリーンピース,しょうが,ごぼう,にんじん, さやいんげん,しいたけ,だいこん,たまねぎ	657	25.4
18	月	牛乳	長崎ちゃんぽん うどん	チョレギサラダ 杏仁豆腐	牛乳,豚肉, なると(卵不使用), むきえび,いか,わかめ, 寒天,豆乳,生クリーム	うどん,油,白ごま,さとう, ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, 国産きくらげ,もやし,キャベツ,だいこん, きゅうり,チンゲンサイ, みかん缶,黄桃缶,パイン缶,りんご缶	621	23.2
19	火	牛乳	きびごはん	鮭の照り焼き みそきんぴら みだくさん汁	牛乳,さけ, さつま揚げ(卵不使用), みそ,豆腐,油揚げ,わかめ	米,麦,きび,さとう, 油,じゃがいも, 白ごま,ごま油	しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん, だいこん,えのきたけ	624	30.7
20	水	牛乳	ガーリックトースト	トマトクリームシチュー キャベツサラダ くだもの	牛乳,鶏肉,ひよこめ, 生クリーム	ソフトフランスパン, バター,油,小麦粉, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ホールトマト,トマトピューレ,パセリ, キャベツ,もやし,こまつな,アンデスメロン	638	22.8
21	木	牛乳	鮭菜ずし	豚汁 野菜のごま和え くだもの	牛乳,塩ざけ,豚肉,みそ	米,麦,さとう,白ごま,油,こ んにやく,じゃがいも,白 すりごま	のざわな漬,ごぼう,にんじん,たまねぎ, だいこん,キャベツ,もやし,ほうれんそう, あまなつ	618	24.0
22	金	ブルーベリー 発酵乳	キーマカレー	梅ドレッシングサラダ 野菜スープ	ジョア,豚肉,レンズまめ, ベーコン,金時豆, わかめ,粉かつお	米,麦,油,小麦粉, はちみつ,マカロニ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ, にんじん,なす,ホールトマト,トマトピューレ, キャベツ,ほうれんそう,だいこん, こまつな,梅肉	634	20.7
26	火	牛乳	ごはん 茎わかめの佃煮	むろあじのつくね 野菜のごまびたし みそ汁	牛乳,くわわかめ, 粉かつお,むろあじ, 豆腐,油揚げ,みそ	米,麦,さとう,白ごま, 油,でんぷん,パン粉, 白すりごま,じゃがいも	しょうが,長ねぎ,ごぼう,にんじん, えのきたけ,はくさい,もやし,ほうれんそう, たまねぎ,だいこん	611	25.4
27	水	牛乳	きなこ揚げパン	ワンタンスープ 米粉のマカロニサラダ くだもの	牛乳,きな粉,豚肉, なると(卵不使用)	油,コッペパン,さとう, ワンタンの皮,ごま油, 米粉マカロニ	にんじん,干しいたけ,たけのこ, もやし,はくさい,長ねぎ,チンゲンサイ, こまつな,だいこん,河内晩柑	612	23.8
28	木	牛乳	ごはん	鯖のごまみそ焼き じゃこじゃがサラダ もずく汁	牛乳,さわら,みそ, ちりめんじゃこ, 鶏肉,もずく	米,さとう,白すりごま, じゃがいも,白ごま, 油,ごま油,でんぷん	キャベツ,にんじん,もやし,だいこん,たまねぎ	621	28.0
29	金	発酵乳	☆四ツし給食☆ ブラウンピラフ	ささ身のレモンソースがけ ごまブロッコリー マッシュポテト ミニトマト	ジョア,鶏肉, ささ身,豆乳	米,麦,油,オリーブ油, でんぷん,小麦粉,さとう, 白すりごま,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,パセリ,レモン,ブロッコリー, キャベツ,ほうれんそう,ホールコーン,ミニトマト	651	26.6
◎ 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。								5月分 一日あたりの平均	640 24.4
								3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640 24.0

**1年生が
グリーンピースの
さやむき体験**をします。

5月16日(金) 給食のピースご飯の献立に合わせ、自分たちの食べる給食のグリーンピースのさやむきをして給食室にとけきす。旬(季節)の野菜として、いろいろな豆(むやえんどう・さやいんげん・そらまめ・スナックエンドウ...)を見せたり、お話しします。体験活動をした給食(苦手意識のあるもの)は、箸を持つことで、いつもより食べる量が増えることができます。

楽しい給食時間にしましょう

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食時間もリラックスして過ごしている様子が見られますが、緊張感がなくなったためか、気になる行動をしている人がチラホラ…。みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーを守りましょう。

給食時間はこう過ごそう!

食事の準備は、食器・はしはきちんと持ち帰る。

食べるときは口をとし、よくかんで食べる。

食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気をつくろう。

感謝の気持ちをもち、なるべく残さず食べよう。