



5月学校給食献立予定表



令和4年

新宿区立四谷第六小学校

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	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2 月	グリーンピース入り五目ごはん 牛乳 肉じゃが煮 おひさまゼリー	牛乳 豚肉 寒天 鶏肉 油揚げ	米 もち米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう グリンピース たまねぎ さやいんげん オレンジジュース	592	21.4	
6 金	中華ちまき 牛乳 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	もち米 さとう 油 ごま油 はるさめ	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん グリンピース キャベツ 小松菜 チンゲン菜 長ねぎ にら	555	24.0	
9 月	かきたまうどん 牛乳 カリカリ油揚げサラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐	うどん さとう 片栗粉 油 白玉粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし パイン缶 りんご缶 みかん缶	619	28.2	
10 火	ひじきご飯 牛乳 いかの香味焼き 野菜のからし和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 いか みそ	米 麦 さとう こんにゃく ごま油 油 じゃがいも	にんじん さやえんどう にんにく しょうが 長ねぎ もやし キャベツ たまねぎ こまつな	553	29.7	
11 水	チキンカレーライス 牛乳 ひじきのナムル デコポン	牛乳 鶏肉 レンズ豆 チーズ ヨーグルト	米 麦 油 バター ごま 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース もやし ホールコーン こまつな デコポン	640	23.4	
12 木	鮭ご飯 牛乳 車麩と野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 鶏肉 鮭 みそ	米 麦 ごま油 ごま 油 こんにゃく さとう じゃがいも 車麩	ごぼう にんじん だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	589	26.7	
13 金	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ひよこまめ	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ にんにく キャベツ こまつな	574	22.6	
16 月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 もやしサラダ 甘夏	牛乳 高野豆腐 鶏肉	米 麦 油 さとう ごま油	しょうが にんじん 長ねぎ エリンギ キャベツ グリンピース もやし コーン こまつな 甘夏	535	21.8	
17 火	チャーハン 牛乳 ポテト春巻き 野菜のスープ	牛乳 焼き豚 鶏肉 卵 ハム	米 麦 油 じゃがいも マヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉 ごま油	しょうが 長ねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ えのき チンゲン菜	631	21.0	
18 水	オレンジトースト 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	食パン バター 油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ もやし	571	24.3	
19 木	じゃこ・ゆかり・大豆のごはん 山賊揚げ お浸し きのこ汁 牛乳	牛乳 鶏肉 じゃこ 豆腐 みそ	米 麦 油 油揚げ でんぷん	ゆかり にんにく しょうが にんじん きゃべつ こまつな もやし しめじ えのき 長ねぎ なめこ	624	30.8	
20 金	全校遠足						
23 月	中華丼 牛乳 ポリポリ磯大豆 杏仁ゼリー	牛乳 豚肉 いか 大豆 じゃこ 寒天 青のり 豆乳	米 麦 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ	653	27.7	
24 火	ごはん 和風トッピングサラダ 牛乳 アジのカレーフライ 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ みそ	米 油 こんにゃく さとう 小麦粉 ごま じゃがいも パン粉	だいこん にんじん キャベツ しょうが えのきたけ ごぼう 長ねぎ こまつな	653	30.5	
25 水	赤飯 和風ハンバーグ 牛乳 わかめサラダ みそ汁 メロン	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ひじき わかめ 油揚げ	ごま 油 パン粉 片栗粉 さとう	たまねぎ しょうが にんじん だいこん キャベツ こまつな はくさい えのき メロン	642	26.6	
26 木	ごはん 鯖のごまみそ焼き 牛乳 野菜のおろし和え すまし汁	牛乳 鯖 みそ 豆腐 わかめ	米 油 さとう ごま	にんじん もやし こまつな えのき だいこん たけのこ しめじ 長ねぎ	572	27.7	
27 金	焼きカレーパン 牛乳 カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	パン 油 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし えだまめ パプリカ コーン りんご しめじ パセリ	583	23.4	
30 月	あさりの和風スープスパゲティ 牛乳 マセドアンサラダ 河内晩柑	牛乳 ベーコン あさり	スパゲティ オリーブ油 油 片栗粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ えのき こまつな コーン きゅうり さやいんげん 河内晩柑	492	22.7	
31 火	こぎつねご飯 生揚げと野菜のみそ汁 鶏肉のごまがらめ レモン和え 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ	米 油 こんにゃく さとう 油揚げ 片栗粉 ごま	にんじん グリンピース だいこん こまつな キャベツ レモン たまねぎ えのき	721	32.2	

◎学校行事や食材質等の都合により、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

600

25.8

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650

26.0

いんげん ぼんぼり ぼんぼり げつ ふ かぜ さむい わかば
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。



心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



<p>早寝・早起き を心がける</p>	<p>朝・昼・夕の 3食をしっかりと 食べる</p>	<p>日中は 元気に 体を動かす</p>
--------------------------------	---	-------------------------------------