



# 5月学校給食献立予定表



令和元年

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	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
7 火	ちらしずし 牛乳 野菜のおかかあえ すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 粉かつお けずり節 わかめ	米 さとう 油 あられ麩	にんじん かんぴょう しいたけ さやいんげん たくあん漬 キャベツ だいこん アスパラガス たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	599	23.9		
8 水	牛乳 【しんじゆく野菜の日】 野菜たっぷりけんちんうどん 和風サラダ 抹茶白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ いか	うどん こんにやく さといも でんぶん ごま油 さとう 油 白玉粉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな もやし バイン缶 みかん缶 りんご缶	623	21.3		
9 木	ごはん 牛乳 のりのつくだ煮 肉じゃが おひたし	牛乳 のり 粉かつお 豚肉 油揚げ	米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな	645	23.0		
10 金	フィッシュパーガー 牛乳 イタリانسープ フルーツヨーグルト	牛乳 さけ ベーコン 金時豆 ヨーグルト	コッペンパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ にんじん セロリ たまねぎ ホールトマト みかん缶 バイン缶 りんご	677	31.7		
13 月	グリーンピースごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 吉野汁	牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ	米 麦 油 でんぶん 小麦粉 さとう こんにやく	グリーンピース しょうが にんじん だいこん 長ねぎ	650	28.6		
14 火	五目あんかけ焼きそば 牛乳 とうもろこしと卵のスープ 甘夏みかん	牛乳 豚肉 いか うずら卵 ベーコン 卵	中華めん 油 さとう 片栗粉 ごま油	にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ ホールコーン クリームコーン パセリ 甘夏	656	26.9		
15 水	豚肉のうま煮丼 牛乳 油揚げと春キャベツのみそ汁 河内晩柑	牛乳 豚肉 けずり節 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 こんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ えのきたけ 河内晩柑	651	28.8		
16 木	ミルククリームパン 牛乳 トマトシチュー フライドポテトビーンズサラダ	牛乳 生クリーム 練乳 鶏肉 ひよこめ	パン(ココア) さとう コーンスターチ 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース もやし キャベツ	688	21.9		
17 金	ごはん 牛乳 【食育の日】 和風ハンバーグ じゃこわかめサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 豚レバー ひじき わかめ 花かつお ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	米 麦 油 やまといも パン粉 でんぶん ごま油 白ごま さとう	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな ぶなしめじ はくさい えのきたけ	651	28.0		
20 月	タンメン 牛乳 ジャンボぎょうざ りんご	牛乳 豚肉 なると(卵不使用) いか 豚肉 豚レバー	中華めん 油 ごま油 さとう ぎょうざの皮 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ もやし いら 長ねぎ りんご	655	28.5		
21 火	豚肉のスタミナ丼 牛乳 もずくスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ もずく	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ もやし こまつな だいこん えのきたけ 長ねぎ 冷凍みかん	613	21.3		
22 水	鮭ごはん 牛乳 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 みそ	米 麦 油 白すりごま 三温糖 こんにやく じゃがいも ごま油	しそ葉 こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	616	24.4		
23 木	ソースカツ丼 牛乳【群馬県の料理】 もやしのさっぱりサラダ ねぎとこんにやくのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう 油 ごま油 ごま こんにやく	キャベツ もやし にんじん こまつな レモン(果汁) ごぼう 長ねぎ	685	26.8		
24 金	ポークカレーライス 牛乳 アスパラガスサラダ 紅白開校祝いゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト セロリ なす もやし キャベツ アスパラガス りんご クランベリージュース	738	21.8		
28 火	中華丼 牛乳 わかめスープ メロン	牛乳 豚肉 いか なると(卵不使用) 鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦 油 でんぶん ごま油	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 こまつな 長ねぎ メロン	601	24.2		
29 水	ガーリックピラフ 牛乳 ささ身のレモンソース のり塩ポテト 野菜スープ	牛乳 鶏ささ身 あおのり 金時豆 ベーコン	米 麦 油 バター でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ レモン(果汁) キャベツ こまつな	675	25.7		
30 木	ごはん 牛乳 ぎせい豆腐 切干大根の炒め物 みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 卵 ベーコン 豚肉 みそ	米 麦 油 さとう ごま油	にんじん しいたけ 万能ねぎ にんにく 長ねぎ もやし チンゲンサイ 切干大根 たまねぎ だいこん かぼちゃ	656	26.3		
31 金	ジョア 【四フレ給食弁当】 ターメリックライス ドライカレー 河内晩柑	乳酸菌飲料 豚肉 大豆	米 麦 油 オリーブ油 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん ホールコーン グリーンピース 河内晩柑	677	20.7		
◎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。					5月分 一日あたりの平均		653	25.2
◎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。					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準		650	26.0



新年度が始まって一か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しづつ慣れてきていますが、疲れがたまっていく時期でもあります。大型連休などもあり生活リズムも乱れやすくなります。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、朝食をとり、生活リズムを整えましょう。



新宿区では、国際理解教育を進めています。給食でも海外の食文化にふれ、各国の興味関心を高めていけるよう、世界の料理を紹介しています。また、日本の食文化への理解を深められるよう郷土料理も紹介します。