

# 〔 5がつこんだてひょう 〕

2021年 5月

杉並区立馬橋小学校

| 日       | 主食                         | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                       | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | I類 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|---------|----------------------------|----|---|--|--|--|---------------------------------------|
| 6<br>木  | みそバターラーメン<br>♪北海道郷土料理♪     | ○  | じゃがいもあげもち<br>フルーツ                             | 牛乳 ぶたにく みそ チーズ                               | ちゅうかめん 油 ごま油 ごま<br>じゃがいも でんぷん バター                      | にんにく しょうが もやし<br>きくらげ ながねぎ こまつな<br>フルーツ コーン                        | 597 kcal<br>23.5 g<br>17.9 g<br>3.6 g |
| 7<br>金  | むぎごはん<br>～国産献立日～           | ○  | おやこやき<br>かんこくふうにくじゃが<br>いそのかおりあえ              | 牛乳 とりにく たまご ぶたにく<br>だいず のり                   | 米 麦 きょうか米 油 さとう<br>でんぷん しらたき じゃがいも<br>ごま ごま油           | にんじん たまねぎ ほししいたけ<br>ねぎ さやえんどう にんにく<br>しょうが ニラ こまつな もやし<br>キャベツ コーン | 687 kcal<br>27.8 g<br>20.9 g<br>2.1 g |
| 10<br>月 | きんぴらごはん<br>～国産献立日～         | ○  | いかのしょうがやき<br>ぶたにくのはりはりじる<br>いとかんてんのレモンすかけ     | 牛乳 ぶたにく いか<br>いとかんてん あぶらあげ                   | 米 麦 きょうか米 油 さとう<br>でんぷん こんにゃく                          | ごぼう にんじん しょうが<br>たけのこ だいこん きゅうり<br>もやし                             | 553 kcal<br>23.7 g<br>14.4 g<br>2.8 g |
| 11<br>火 | ピースごはん                     | ○  | あぶらあげのはるまき<br>きゅうりのふうみづけ<br>えのきいりすましじる        | 牛乳 わかめ ぶたにく えび<br>あぶらあげ とうふ                  | 米 麦 きょうか米 油 はるさめ<br>ごま油 でんぷん ごま                        | グリーンピース ほししいたけ<br>にんじん ねぎ なら もやし<br>きゅうり しょうが<br>えのきだけ こまつな        | 575 kcal<br>22.0 g<br>17.8 g<br>2.2 g |
| 12<br>水 | こうやどうふのそぼろごはん<br>～国産献立日～   | ○  | いもだんごじる<br>ゆかりきゃべつ                            | 牛乳 とりにく こうやどうふ                               | 米 麦 きょうか米 油 さとう<br>じゃがいも でんぷん                          | にんじん ほししいたけ ながねぎ<br>ごぼう だいこん きゃべつ<br>ゆかり                           | 636 kcal<br>24.4 g<br>16.9 g<br>2.3 g |
| 13<br>木 | ピザトースト<br>♪お話し給食♪          | ○  | しろいんげんまめとやさいのスー<br>やさしいフレンチ                   | 牛乳 ベーコン チーズ<br>しろいんげんまめ                      | しょくばん 油 じゃがいも<br>さとう                                   | にんにく たまねぎ ビーマン<br>にんじん きゃべつ こまつな<br>きゅうり しょうが                      | 549 kcal<br>22.0 g<br>23.2 g<br>3.0 g |
| 14<br>金 | ちゅうかどん                     | ○  | きりほしだいこんのさらだ<br>しらたまフルーツポンチ                   | 牛乳 ぶたにく いか えび<br>うすらたまご とうふ<br>ちりめんじゃこ かつおぶし | 米 麦 きょうか米 油 でんぷん<br>ごま油 さとう ごま しらたまご                   | たけのこ にんじん はくさい<br>きくらげ もやし こまつな<br>たまねぎ きりほしだいこん<br>もも みかん ハイン     | 668 kcal<br>26.3 g<br>16.4 g<br>2.0 g |
| 17<br>月 | シーフードピラフ                   | ○  | すばにっしゅおむねつこのホワイトソース<br>むぎサラダ                  | 牛乳 とりにく あさり いか<br>えび ベーコン たまご<br>ちょうりよう牛乳    | 米 麦 きょうか米 バター 油<br>でんぷん じゃがいも こむぎこ<br>ごま油 さとう          | にんじん たまねぎ トマト<br>きゃべつ コーン こまつな<br>マッシュルーム                          | 649 kcal<br>28.1 g<br>22.8 g<br>2.7 g |
| 18<br>火 | むぎごはん                      | ○  | ほきのおろしだき<br>さなえじる<br>こまつなのいそあえ                | 牛乳 ほき とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ のり                | 米 麦 きょうか米 でんぷん<br>こむぎこ 油 さとう<br>じゃがいも                  | しょうが だいこん たけのこ<br>ふき わらび こまつな<br>もやし コーン                           | 617 kcal<br>28.4 g<br>18.5 g<br>2.2 g |
| 19<br>水 | だいすいりドライカレー                | ○  | にんじんドレッシングのやさしいサラダ<br>フルーツ                    | 牛乳 ぶたにく だいず                                  | 米 麦 きょうか米 さとう  | にんにく しょうが セロリー<br>たまねぎ にんじん レーズン<br>きゃべつ きゅうり フルーツ<br>マッシュルーム      | 625 kcal<br>21.8 g<br>18.7 g<br>1.9 g |
| 20<br>木 | しらすごはん<br>♪神奈川県郷土料理♪       | ○  | じゃんぼしゅうまい<br>ゆでやさしいかまぼこのみそドレッシング<br>けんちんじる    | 牛乳 しらすぼし ぶたにく<br>とうふ かまぼこ みそ<br>あぶらあげ        | 米 麦 きょうか米 さとう<br>でんぷん ごま油 油<br>こんにゃく じゃがいも<br>しゅうまいのかわ | たまねぎ しょうが グリーンピース<br>きゃべつ もやし こまつな<br>にんじん ごぼう だいこん<br>ながねぎ        | 620 kcal<br>24.2 g<br>18.8 g<br>2.5 g |
| 21<br>金 | せきはん<br>★開校記念日献立★          | ○  | やしきししゃも<br>すましじる<br>やさしいごまだれあえ<br>てづくりカステラ    | 牛乳 ささげ ししゃも とうふ<br>わかめ たまご ちょうりよう牛乳          | 米 麦 もち米 ごま さとう 油<br>はちみつ こむぎこ                          | ながねぎ こまつな キャベツ<br>にんじん   | 605 kcal<br>20.7 g<br>15.6 g<br>2.1 g |
| 24<br>月 | むぎごはん<br>♪高知県郷土料理♪         | ○  | かつおのいそあげ<br>くるに<br>きゅうりのとさあえ<br>はちみつゆずサイダーゼリー | 牛乳 かつお あおりのり なまあげ<br>かつおぶし アガー               | 米 麦 きょうか米 でんぷん 油<br>さとう じゃがいも こんにゃく<br>ごま はちみつ         | しょうが だいこん にんじん<br>ごぼう きゅうり<br>さやいんげん                               | 623 kcal<br>29.6 g<br>15.5 g<br>2.2 g |
| 25<br>火 | キムチボクムパブ                   | ○  | こまつなとひじきのナムル<br>くきわかめいりちゅうかスープ                | 牛乳 たまご ぶたにく ひじき<br>とりにく とうふ わかめ              | 米 麦 きょうか米 油 ごま油<br>ごま                                  | ながねぎ にんにく しょうが<br>にんじん きむち ビーマン<br>もやし こまつな<br>ちんげんさい              | 554 kcal<br>21.5 g<br>17.7 g<br>2.7 g |
| 26<br>水 | むぎごはん<br>♪5-2高藤達也先生リクエスト献立 | ○  | さんまのかばやき<br>さわにわん<br>なんでもせんぎりさらだ<br>～国産献立日～   | 牛乳 さんま ぶたにく なまあげ<br>あぶらあげ ひじき                | 米 麦 きょうか米 こむぎこ<br>でんぷん 油 さとう<br>こんにゃく                  | ごぼう たけのこ ほししいたけ<br>にんじん だいこん ねぎ みつば<br>キャベツ きゅうり                   | 676 kcal<br>21.8 g<br>25.5 g<br>2.2 g |
| 27<br>木 | セサミトースト                    | ○  | ポークビーンズ<br>ツナサラダ                              | 牛乳 だいず ぶたにく<br>なまクリーム ツナ                     | パン ごま マーガリン さとう<br>油 こむぎこ じゃがいも バター                    | セロリー にんじん たまねぎ<br>キャベツ もやし きゅうり                                    | 674 kcal<br>27.3 g<br>29.7 g<br>2.7 g |
| 28<br>金 | かつ丼<br>♪まぼしんびっく応援メニュー♪     | ○  | やさしいのみそじる<br>だいこんのかおりづけ<br>～国産献立日～            | 牛乳 ぶたにく たまご<br>あぶらあげ わかめ みそ                  | 米 麦 きょうか米 こむぎこ<br>ばんこ 油 さとう 出ぶん                        | たまねぎ さやえんどう ごぼう<br>だいこん こまつな ながねぎ<br>キャベツ きゅうり しょうが                | 660 kcal<br>29.4 g<br>22.7 g<br>3.0 g |
| 31<br>月 | むぎごはん                      | ○  | とりにくのマスタードやき<br>ひじきスープ<br>だいこんサラダ             | 牛乳 とりにく ひじき たまご<br>とうふ かつおぶし<br>ちりめんじゃこ      | 米 麦 きょうか米 パンこ<br>さとう でんぷん 油 ごま                         | にんじん ほうれんそう だいこん<br>きゅうり たまねぎ                                      | 658 kcal<br>30.1 g<br>23.2 g<br>2.7 g |

★給食回数18回★献立は仕入れの都合で変更になることがあります。ご了承ください★国産献立日は7、10、12日です。