



5がつのきゅうしょくこんだてひょう



杉並区立杉並第四小学校

平成 25 年

日曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品 ちにく 血や肉になる	きいろの食品 ほたら ちから たいねん 働く力や体温になる	みどりの食品 からだ ちようし 体の調子を整える	栄養価 ちゆうがねん (中学年)
1 水	ししじゅうしい やきししゃも イナムドゥチ かぶのレモンじょうゆあえ	○	豚肩肉 豚ばら肉 かまぼこ 生揚げ 刻みこんにゃく 牛乳 ししゃも	米 米粒麦 強化米 さとう こんにゃく 油 白炒りごま	にんじん こまつな かぶの葉 しめじ だいこん かぶ レモン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 622 24.5 21.3 4.5 Kcal g g g
2 木	ちゅうかちまき わかめスープ フルーツみつめ	○	豚肩ロース肉 とうふ 赤えんどう(乾) ほしえび 牛乳 乾燥わかめ 粉寒天	もち米 米粒麦 三温糖 グラニュー糖 ごま油 白炒りごま	にんじん こまつな だけのご(缶) グリーンピース(冷) ながねぎ みかん(缶) バイアツ(缶) もも(缶)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 641 21 18.9 2.4 Kcal g g g
7 火	いなかうどん いとかなてんのごますあえ くさだんご	○	とり肉 油揚げ かまぼこ 赤色辛みそ 絹とうふ きな粉 牛乳 糸寒天	生うどん 里芋 さとう 白玉粉 上新粉 白すりごま 白炒りごま	にんじん こまつな よもぎ粉 しめじ ながねぎ きゅうり もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 598 23.5 16.3 2.5 Kcal g g g
8 水	ハヤシライス ごぼうサラダ かわちばんかん	○	豚肩肉 生クリーム 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう 油 バター 白すりごま	にんじん トマトピューレ にんにく しょうが セロリー たまねぎ ｽｽﾞｲﾝｼﾞｬｰ(水煮) グリンピース(冷) ごぼう きゅうり キャベツ 河内晩柑	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 692 20 23.5 2.6 Kcal g g g
9 木	ちゅうかなめし ジャンボぎょうざのあますあんかけ トックもちのキムチスープ あまなつ	○	豚肩肉 豚挽き肉 とり肉 たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉 トック 油 ごま油 揚げ油	にんじん こまつな だけのご(缶) しめじ にんにく しょうが キャベツ ながねぎ だいこん はくさい ニら だいずもやし キムチ(白菜) 甘夏	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 729 27.2 20.2 3.6 Kcal g g g
10 金	むぎごはん たまごやき しんじゃがいものそぼろに だいこんとこまつなのみそしる	○	たまご 豚挽き肉 油揚げ とうふ 赤色辛みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 こんにゃく じゃがいも さとう 油	万能ねぎ にんじん さやいんげん こまつな クリームコーン(缶) たまねぎ だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 689 27.9 21.3 3.2 Kcal g g g
13 月	あおなごはん ホキのなんぶあげ さなえじる ひゅうがなつ	○	ホキ たまご とり肉 とうふ 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう じゃがいも ごま油 白炒りごま 黒炒りごま 揚げ油 油	にんじん こまつな だけのご(缶) しめじ ながねぎ 日向夏	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 691 28.9 24 2.8 Kcal g g g
14 火	ぶたにくとごぼうのませごはん いかのかりんあげ のっぺいじる メロン	○	豚肩肉 油揚げ いか とうふ 牛乳	米 米粒麦 強化米 しらたき さとう 小麦粉 でんぷん こんにゃく 里芋 油 揚げ油	にんじん こまつな ごぼう しょうが だいこん ながねぎ メロン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 617 26.9 18.9 3 Kcal g g g
15 水	キャロットライス タンドリーチキン じゃこサラダ チンゲンさいとしめじのスープ	○	とりもも肉 とり肉 たまご 牛乳 プレーンヨーグルト ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん バター 白炒りごま ごま油	にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ ながねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 652 29.7 22.6 3.2 Kcal g g g
16 木	むぎごはん きんぴらコロッケ もやしのうめじょうゆあえ みそしる	○	豚挽き肉 たまご 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 油 揚げ油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たまねぎ もやし 梅干し だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 696 21.6 22.3 2.8 Kcal g g g
17 金	ごもくあんかけやきそば じゃがいももち かわちばんかん	○	豚肩肉 いか うすら卵(レトルト) 牛乳 ピザ用チーズ 焼きのり	蒸し中華めん でんぷん じゃがいも さとう 油 ごま油	にんじん たまねぎ だけのご(缶) しめじ もやし グリンピース(冷) 河内晩柑	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 704 28.5 21.0 3.3 Kcal g g g
20 月	だいずいりドライカレーライス ゆでやさいのごまドレッシング こだますいか	○	豚挽き肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 油 白練りごま	にんじん ｽｽﾞｲﾝｼﾞｬｰ(水煮) にんにく しょうが セロリー たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり もやし 小玉すいか	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 658 22.5 20.1 2.3 Kcal g g g
21 火	ごもくおこわ まめあじのからあげ にびたし よしのじる	○	とり肉 油揚げ 豆あじ かつお節 かまぼこ 牛乳	米 もち米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん 小麦粉 つきこんにゃく うどん(乾) とうふ 油 揚げ油	にんじん こまつな みつば(根みつば) しめじ だけのご(缶) ごぼう キャベツ もやし ながねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 637 26.2 19.8 3 Kcal g g g
22 水	スパゲティベスカトーレ カリカリあびらあげのサラダ ようなしのヨーグルトケーキ	○	いか むきえび あさりむき煮 油揚げ たまご 牛乳 プレーンヨーグルト	スパゲティ でんぷん さとう 小麦粉 オリーブ油 バター ごま油 油	にんじん ホールトマト(缶) トマトピューレ にんにく セロリー たまねぎ きゅうり キャベツ 洋梨(缶) レモン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 712 27.8 21.7 3.3 Kcal g g g
23 木	こうやとうふのそぼろごはん きりぼしときゅうりのごますあえ けんちんじる	○	とり挽き肉 高野豆腐 とうふ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにゃく じゃがいも 油 白炒りごま	にんじん こまつな しめじ ながねぎ 切干大根 きゅうり ごぼう だいこん	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 635 25 19.8 3.2 Kcal g g g
24 金	むぎごはん かつおのいそあげ にくじゃが もやしとこまつなのからしじょうゆあえ	○	かつお 豚肩肉 牛乳 あおのり	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも 揚げ油 油	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 654 30.4 15.3 1.8 Kcal g g g
27 月	カツどん やさいのみそしる わかたけきゅうり	○	豚もも肉 たまご 赤色辛みそ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう でんぷん じゃがいも 揚げ油 油	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 739 30 21.8 3.9 Kcal g g g
28 火	てづくりウインナーパン チリコンカン やさいのピクルス ひゅうがなつ	○	たまご ソイラザーゼン 赤いんげん豆 ベーコン 豚挽き肉 調理用牛乳 ピザ用チーズ 牛乳	強力粉 じゃがいも さとう バター 油	ピーマン ｷｰﾙﾄﾞ(缶) トマトピューレ(缶) にんじん にんにく しょうが ｷｰﾙﾄﾞ たまねぎ ｽｽﾞｲﾝｼﾞｬｰ(水煮) だいこん きゅうり 日向夏	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 666 26.4 27.4 3.3 Kcal g g g
29 水	ピースごはん さけのてりやき ちくぜんに とうふのすましじる	○	生鮭 とり肉 とうふ たきこみわかめ 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん こんにゃく さとう 油	にんじん こまつな グリンピース(生) ごぼう だけのご(缶) れんこん しょうが ながねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 618 29.6 15 2.6 Kcal g g g
30 木	ちゅうかどん ニらたまスープ にゅうないどうふ	○	豚肩肉 いか むきえび かまぼこ とうふ たまご うすら卵(レトルト) 牛乳 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぷん さとう 油 ごま油	にんじん ニら だけのご(缶) はくさい たまねぎ みかん(缶)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 655 28.8 17.9 3.2 Kcal g g g
31 金	シーフードピラフ キャロットポタージュ パインいりキャベツフレンチ	○	ボンレスハム あさりむき煮 いか むきえび 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 強化米 でんぷん じゃがいも 食パン バター 油	にんじん ピーマン たまねぎ ｽｽﾞｲﾝｼﾞｬｰ(水煮) クリームコーン(缶) キャベツ ﾊﾞｲｱｯｼﾞ(缶)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 662 24.5 21.5 3.6 Kcal g g g

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆2日(木)「中華ちまき」・7日(火)「草だんご」…5月6日の「端午の節句」にあわせて、行事食を作ります。どちらも給食室で手作りします。
- ☆15日(水)「タンドリーチキン」…5月15日は「ヨーグルトの日」です。タンドリーチキンは、下味にヨーグルトを使うことで、肉がやわらかくなります。
- ☆28日(火)「手作りウインナーパン」…杉四小で毎回大好評の手作りパンです。生地から手作りして、パンを焼きます。
- ☆29日(水)「筑前煮」…5月29日は「こんにゃくの日」です。「5・2・9(こんにゃく)」の語呂合わせです。筑前煮の中に、こんにゃくが入っています。
- ☆10日(金)・24日(金)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。

今月の給食目標「食事のマナーを身につけましょう！」

