



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 26 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 はたら ちから たいちん 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 ちゆうがくねん (中学年)
1	木	ごもくごはん まめあじのからあげ にびたし よしのじる	○	とり肉 油揚げ かつお節 かまぼこ 牛乳 豆あじ	米 米粒麦 強化米 さとう つきこんにやく でんぶん 小麦粉 うどん(乾) 玉ふ 油 揚げ油	にんじん こまつな みつば しめじ ごぼう たけのこ(缶) えだまめ(冷) キャベツ もやし ながねぎ	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.4 g
2	金	ちゅうかちまき わかめスープ フルーツみつめ	○	豚も肉 とうふ 赤えんどう ぼしえび 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 油 ごま油 白炒りごま	にんじん こまつな たけのこ(缶) えだまめ(冷) ながねぎ みかん(缶) バナナ(缶) もも(缶)	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g
7	水	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 さとう こんにやく じゃがいも 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 681 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.2 g
8	木	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 587 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g
9	金	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 アスパラガム(水煮) グリンピース (冷)	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.6 g
#	月	むぎごはん ジャンボぎょうざのあますあんかけ やさしいナムル トックもちのキムチスープ	○	豚挽き肉 とり肉 たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 油 でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉 さとう トック ごま油 揚げ油 白炒りごま	こう こまつな にんじん にんにく しょうが キャベツ ながねぎ もやし だいこん はくさい だいずもやし キムチ(白菜)	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g
#	火	だいちりドライカレーライス ゆでやさしいのごまドレッシングあえ あまなす	○	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 アスパラガム(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 甘夏	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.3 g
#	水	ピースごはん さけのマヨネーズやき 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 調理用牛乳 粉チーズ	米 米粒麦 強化米 生パン粉 こんにやく さとう マヨネーズ 油	にんじん こまつな グリンピース (生) たまねぎ アスパラガム(水煮) ごぼう たけのこ(缶) れんこん しょうが	エネルギー 694 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3 g
#	木	スパゲティペスカトーレ カリカリあぶらあげのサラダ 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 でんぶん 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 714 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.3 g
#	金	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 696 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g
#	月	てづくりウインナーパン チリコンカン やさしいピクルス メロン	○	たまご ウインナー 赤いんげん豆 ベーコン 豚挽き肉 調理用牛乳 ビザ用チーズ 牛乳	強力粉 さとう じゃがいも バター 油	にんじん ピーマン ホールトマト (缶) トマトピューレ バジリコ にんにく しょうが 切り たまねぎ きゅうり	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.3 g
#	火	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 でんぶん さとう こんにやく 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 641 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g
#	水	ちゅうかどん ニろたまスープ にゅうないとうふ	○	豚肩肉 いか むきえび かまぼこ 調理用牛乳 うすら卵(レトルト) 牛乳 とうふ たまご 粉寒天	米 米粒麦 強化米 でんぶん さとう 油 ごま油	にんじん ニろ たけのこ(缶) はくさい たまねぎ みかん(缶)	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.2 g
#	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 こんにやく 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 611 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g
#	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ランチ	○	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 でんぶん じゃがいも 食パン バター 油	にんじん ピーマン たまねぎ アスパラガム(水煮) クリームコーン(缶) セロリー キャベツ バイアツ(缶)	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.5 g
#	月	ぶたにくとごぼうのまぜごはん いかのかりんあげ だいこんのゆかりあえ のっぺいじる	○	豚肩肉 油揚げ いか とうふ 牛乳	米 米粒麦 強化米 しらす さとう 小麦粉 でんぶん こんにやく 里芋 揚げ油	にんじん こまつな ゆかり ごぼう しょうが だいこん ながねぎ	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.4 g
#	火	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	こまつな にんじん たけのこ(缶) ふき ながねぎ 日向夏	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.6 g
#	水	キャロットライス タンドリーチキン じゃこサラダ ちんげんさいとしめじのスープ	○	とりも肉 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 でんぶん 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 しょうが ながねぎ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.2 g
#	木	ごもくあんかけやきそば じゃがいももち こだますいか	○	豚肩肉 いか うすら卵(レトルト) 牛乳 ビザ用チーズ 焼きのり	蒸し中華めん でんぶん じゃがいも さとう 油 ごま 油	にんじん たまねぎ たけのこ(缶) しめじ もやし えだまめ(冷) 小玉ずいか	エネルギー 713 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.4 g
#	金	カツどん やさいのみそしる わかたけきゅうり	○	豚も肉 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 でんぶん 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 707 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.9 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆2日(金)「中華ちまき」・8日(火)「草だんご」…5月5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)「洋梨のヨーグルトケーキ」…5月15日は「ヨーグルトの日」です。ヨーグルトを使ったケーキを作ります。

☆19日(月)「手作りウインナーパン」…杉小4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。

☆27日(火)「青菜ごはん」…5月27日は「小松菜の日」です。「5・2・7(こまつな)」の語呂合わせです。小松菜入りのごはんを作ります。

☆30日(金)「野菜のみそ汁」…毎月30日は「みその日」です。野菜たっぷりのみそ汁を作ります。

☆7日(水)・20日(火)「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)。

今日の給食目標「食事のマナーを身につけましょう！」

