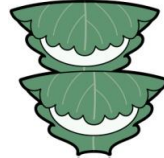




5かつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 27 年

杉並区立杉並第四小学校

日	曜日	こんだてめい	ぎゅうにゅう牛乳	あかの食品 ちにく血や肉になる	さいろの食品 はたらちからたいおん働く力や体温になる	みどりの食品 からだちょうしとどの体の調子を整える	えいようか栄養価 ちゅうがくねん(中学年)
1	金	ごもくごはん まめあじのからあげ チャオホーツアイ よしのじる	○	とり肉 油揚げ 豚肩肉 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 でんぷん 小麦粉 はるさめ うどん(乾) 玉ふ 油 揚げ油	にんじん ほうれんそう みつば しめじ ごぼう たけのこ(缶) もやし えだまめ(冷) しょうが ながねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 589 Kcal 23.2 g 21.6 g 3.4 g
7	木	いなかうどん いとかんてんのごますあえ あしたばくさだんご	○	とり肉 油揚げ かまぼこ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 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 あしたば(粉) しめじ ながねぎ きゅうり もやし	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 587 Kcal 23.4 g 16.4 g 2.5 g
8	金	ちゅうかちまき わかめスープ フルーツみつめ	○	豚ばら肉 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 さとう 油 ごま油 白炒りごま	にんじん こまつな たけのこ(缶) グリーンピース(冷) ながねぎ みかん(缶) りんご(缶) もも(缶)	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 608 Kcal 18.9 g 18.1 g 2.3 g
11	月	シーフードピラフ キャロットポタージュ コーン入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 ｽﾗｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ(水煮) クリームコーン(缶) セロリー キャベツ ホールコーン(冷)	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 638 Kcal 23.5 g 22.5 g 3.5 g
12	火	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 たまねぎ ｽﾗｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ(水煮) ごぼう たけのこ(缶) れんこん しょうが ながねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 697 Kcal 34.9 g 28.6 g 2.9 g
13	水	てづくりハムロールパン チリコンカン やさいのピクルス	○	たまご ボンレスハム 赤いんげん豆(乾) ベーコン 豚挽き肉 脱脂粉乳 牛乳	強力粉 さとう じゃがいも バター マヨネーズ 油	にんじん ピーマン ホールトマト(缶) トマトピューレ パジリコ にんにく しょうが ｺｰﾃﾞ- たまねぎ きゅうり ｽﾗｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ(水煮) だいこん	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 599 Kcal 27.5 g 21.3 g 3.8 g
14	木	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 淡色辛みそ 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 たんばく質 脂質 食塩相当量 673 Kcal 26.9 g 20.6 g 3.2 g
15	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 ｽﾗｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ(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 たんばく質 脂質 食塩相当量 674 Kcal 19.8 g 23.4 g 2.6 g
18	月	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しょうゆあえ	○	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 たんばく質 脂質 食塩相当量 614 Kcal 28.9 g 14.7 g 1.6 g
19	火	ごもくあんかけやきそば じゃがいももち メロン	○	豚肩肉 いか うすら卵(ﾚﾄﾙﾄ) 牛乳 ﾋﾞｻﾞ用チーズ 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 たけのこ(缶) しめじ もやし グリンピース(冷) メロン	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 685 Kcal 27.3 g 20.6 g 3.1 g
20	水	こうやど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 切干大根 きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 603 Kcal 24 g 19.1 g 3.2 g
21	木	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 しょうが ながねぎ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 599 Kcal 27.6 g 22.3 g 3.2 g
22	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 淡色辛みそ 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 だいこん	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 696 Kcal 21.6 g 22.3 g 2.8 g
25	月	むぎごはん ジャンボぎょうざのあますあんかけ やさいのナムル 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 でんぷん 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 油	ニラ 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 たんばく質 脂質 食塩相当量 651 Kcal 23.1 g 17.5 g 2.7 g
26	火	わかめごはん 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 淡色辛みそ 赤色辛みそ たきこみわかめ 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう じゃがいも 黒炒りごま 揚げ油 油	にんじん こまつな たけのこ(缶) ふき ながねぎ 日向夏	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 660 Kcal 26.8 g 22.3 g 2.8 g
27	水	スパゲティペスカトーレ カリカリあぶらあげのサラダ こまつなのロックケーキ	○	いか むきえび あさりむき煮 油揚げ おから たまご 牛乳 調理用牛乳	スパゲティ 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) セロリー トマトピューレ こまつな にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 653 Kcal 25.3 g 21.2 g 3.1 g
28	木	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 淡色辛みそ 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 たんばく質 脂質 食塩相当量 699 Kcal 28.8 g 21.7 g 3.6 g
29	金	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あえ 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 ｽﾗｲﾏｯｼｭｰﾙﾑ(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 小玉すいか	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量 640 Kcal 22.3 g 20 g 2.3 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆1日(金)「炒合菜(チャオホーツアイ)」…新メニューです。春雨の入った野菜炒めです。

☆7日(木)「あしたば草だんご」・8日(金)「中華ちまき」…5月5日の「端午の節句」にあわせ、行事食を作ります。草だんごは、東京都八丈島産のあしたばで作ります。

☆12日(火)「ピースごはん」…1年生が、グリーンピースのさやむきのお手伝いをしてくれます。旬の味覚ですね。

☆13日(水)「手作りハムロールパン」…杉四小で毎回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。ハムと卵の具が入っています。

☆26日(火)「早苗汁」…早苗は苗代から田へ植えかえるころの稲の苗のことで、5月のさわやかな季節を表す言葉です。旬のふきやたけのこが入ったみそ汁です。

☆27日(水)「小松菜のロックケーキ」…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。小松菜入りの岩の形をしたケーキを作ります。

☆14日(木)・18日(月)…「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！」

