



5がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 29 年

杉並区立杉並第四小学校

日	曜日	こんだてめい	あかの食品		きいろの食品		みどりの食品		栄 養 価	
			牛乳	血や肉になる	働く力や体温になる	体の調子を整える	(中学年)			
1	月	ちゅうかちまき わかめスープ かんでんいりフルーツポンチ	○	牛乳 豚バラ肉 豆腐 乾燥わかめ 粉寒天	もち米 米粒麦 ごま油 油 白炒りごま さとう	ゆでだけのこ にんじん 長ねぎ グリーンピース(冷) こまつな みかん(缶) りんご(缶) もも(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 Kcal 18.9 g 18.8 g 2.2 g		
2	火	むぎごはん あんかけたまご焼き にくじゃが だいこんとこまつなのみそしる	○	牛乳 たまご 豚肩肉 油揚げ 乾燥わかめ 豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 米粒麦 さとう 油 でんぷん じゃがいも こんにゃく	万能ねぎ クリームコーン(缶) 玉ねぎ にんじん こまつな 大根 グリーンピース(冷)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 Kcal 25.1 g 18.8 g 2.8 g		
8	月	大豆入りドライカレー カリカリあぶらあげのサラダ みしょうかん	○	牛乳 大豆 豚ひき肉 油揚げ	米 米粒麦 油 さとう ごま油	にんにく しょうが セロリー マッシュルーム(水煮) にんじん 玉ねぎ レーズン きゅうり キャベツ みしょうかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 Kcal 23.2 g 19.3 g 2.9 g		
9	火	むぎごはん ポテトコロッケ もやしのうめじょうゆあえ さなえじる	○	牛乳 豚ひき肉 たまご とり肉 豆腐 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 小麦粉 さとう パン粉 生パン粉 じゃがいも マッシュポテト 揚げ油	にんじん 玉ねぎ さやいんげん もやし 梅干し だけのこ ぶき 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 Kcal 21.3 g 17.7 g 2.1 g		
10	水	ぶたにくとごぼうのまぜごはん いかのかりんあげ かぶのレモンじょうゆ かきたまじる	○	牛乳 豚肩肉 油揚げ いか たまご	米 米粒麦 しらたき 油 さとう 小麦粉 でんぷん 揚げ油	ごぼう にんじん しょうが かぶ かぶの葉 レモン(汁) 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 Kcal 28.0 g 19.4 g 3.4 g		
11	木	いなかうどん シャキシャキあえ くさたんこ	○	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 絹豆腐 きなこ	うどん じゃがいも さとう 白玉粉 上新粉	にんじん こまつな 長ねぎ 切干大根 もやし きゅうり よもぎ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 Kcal 24.7 g 15.8 g 2.4 g		
12	金	ハヤシライス じゃこサラダ きよみオレンジ	○	牛乳 豚肩肉 生クリーム ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 小麦粉 バター さとう 白炒りごま ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん トマトピューレ グリーンピース(冷) こまつな キャベツ きゅうり きよみオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693 Kcal 22.4 g 23.7 g 2.6 g		
15	月	カツどん やさいのみそしる わかたけきゅうり	○	牛乳 豚もも肉 たまご 乾燥わかめ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 生パン粉 揚げ油 じゃがいも	玉ねぎ ごぼう にんじん 大根 こまつな きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 Kcal 26.1 g 18.8 g 3.4 g		
16	火	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	○	牛乳 炊きこみわかめ 鮭 とり肉 豆腐	米 米粒麦 でんぷん 油 こんにゃく さとう でんぷん	グリーンピース(生) にんじん ごぼう だけのこ れんこん しょうが こまつな 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 Kcal 29.1 g 15.1 g 2.7 g		
17	水	てづくりウインナーロールパン チリコンカン みしょうかん	○	牛乳 調理用牛乳 たまご ウインナーソーセージ 赤いんげん豆 豚ひき肉	強力粉 さとう バター 油 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ピーマン ホールトマト(缶) トマトピューレ マッシュルーム(水煮) みしょうかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 Kcal 22.3 g 23.0 g 2.3 g		
18	木	キャロットライス タンドリーチキン キャベツフレンチ じゃがいもとベーコンのスープ	○	牛乳 とりもも肉 プレーンヨーグルト ベーコン	米 米粒麦 バター 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ こまつな ホールコーン(冷)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 Kcal 23.2 g 22.3 g 2.7 g		
19	金	むぎごはん かつおのいそあげ だいこんときゅうりのゆかりあえ とんじる	○	牛乳 かつお 青のり 豚肩肉 とうふ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぷん 揚げ油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが きゅうり 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 Kcal 30.2 g 16.1 g 2.4 g		
22	月	シーフードピラフ キャロットポタージュ ゆでやさいのみそドレッシング	○	牛乳 むぎえび いか ボンレスハム あさりむき身 生クリーム 調理用牛乳 淡色辛みそ	米 米粒麦 バター 油 じゃがいも でんぷん さとう かつお用食パン ごま油	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム(水煮) セロリー クリームコーン(缶) キャベツ もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 23.5 g 22.2 g 3.6 g		
23	火	みそラーメン じゃがいももち メロン	○	牛乳 豚もも肉 赤色辛みそ 焼きのり ピザ用チーズ	中華めん 油 ごま油 白炒りごま	にんにく しょうが もやし ホールコーン(冷) 長ねぎ こまつな メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 Kcal 26.4 g 18.2 g 4.0 g		
24	水	むぎごはん てづくりのりつくだに ホキのなんぶあげ ごもくきんぴら もやしとこまつなのあまじょうゆ	○	牛乳 焼きのり ホキ たまご さつま揚げ	米 米粒麦 さとう 小麦粉 黒炒りごま 揚げ油 油 つきこんにゃく	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん もやし こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 Kcal 26.2 g 19.7 g 1.9 g		
25	木	こうやとうふのそぼろごはん けんちんじる フルーツのヨーグルトかけ	○	牛乳 とりひき肉 高野豆腐 豆腐 油揚げ プレーンヨーグルト	米 米粒麦 さとう 油 じゃがいもこんにゃく	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ こまつな りんご(缶) みかん(缶) もも(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 Kcal 24.9 g 19.2 g 2.3 g		
26	金	ごもくチャーハン ぼうぎょうざ チンゲンサイとしめじのスープ こだますいか	○	牛乳 豚肩肉 豚ひき肉 焼きちくわ たまご とり肉	米 米粒麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 でんぷん	しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ グリーンピース(冷) キャベツ なら にんにく しょうが チンゲンサイ しめじ こだますいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 Kcal 23.8 g 20.8 g 3.3 g		
29	月	むぎごはん いわしのさんがやき やさいのにも きりほしときゅうりのごます	○	牛乳 いわしすり身 たまご 赤色辛みそ 焼きのり	米 米粒麦 小麦粉 さとう 白炒りごま	しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ さやいんげん 切干大根 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 25.4 g 17.8 g 2.0 g		
30	火	きなことうにゅうトースト ベジタブルシチュー やさいのピクルス	○	牛乳 きな粉 豆腐 調理用牛乳 とり肉 粉チーズ 生クリーム	食パン さとう じゃがいも 油 バター ナイユ 小麦粉	玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム(水煮) キャベツ こまつな 大根 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 Kcal 20.9 g 20.8 g 2.5 g		
31	水	ひじきごはん まめあじのからあげ のっぺいじる グレープゼリー	○	牛乳 ひじき とり肉 油揚げ 豆あじ 豆腐 粉寒天 ぜらチン	米 米粒麦 つきこんにゃく さとう 油 揚げ油 小麦粉 でんぷん りいも でんぷん	にんじん グリーンピース(冷) 大根 長ねぎ こまつな グレープジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 Kcal 21.6 g 17.3 g 2.6 g		

※ 仕入れや食材の都合により、献立が変わることがあります。

- ☆1日(月)「中華ちまき」…5月5日の端午の節句に合わせた行事食です。ひとつずつ竹の皮に包んで蒸します。
- ☆9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。
- ☆16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。
- ☆19日(金)「かつおの磯揚げ」…今が旬の、「初ガツオ」をから揚げにし、甘辛のたれをからめて青のりをふります。
- ☆2日(火)・19日(金)「国内産食材の日」です。すべ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」

