



# 5がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和元年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価
				血や肉になる	働く力や体温になる	体の調子を整える	(中学生)
7	火	メキシカンライス ポテトのフリッター ひじきスープ みしょうかん	○	牛乳 とり肉 たまご 豆腐 ひじき 豆腐	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも 揚げ油 さとう てんぷん	玉ねぎ にんじん ほうれんそう グリーンピース(冷) グリンピース(冷) マッシュルーム(水煮) 美生柑	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.3g
8	水	むぎごはん さわらのさいきょうやき ごしきに キャベツのみそしる	○	牛乳 さわら 油揚げ 淡色辛みそ 焼きちくわ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく	しょうが にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん キャベツ こまつな	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.8g
9	木	いなかうどん もやしとほうれんそうのいそあえ くさだんご	○	牛乳 とり肉 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ もみのり 絹豆腐 かまぼこ きな粉	うどん じゃがいも 白玉粉 上新粉 さとう	にんじん しめじ こまつな 長ねぎ ほうれんそう もやし よもぎ粉	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.7g
10	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 バター 小麦粉 さとう ごま油 白いりごま	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 こまつな グリーンピース(冷) マッシュルーム(水煮) きゅうり 清見オレンジ	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.5g
13	月	ごもくうまにどん はるさめスープ さつまいもチップス	○	牛乳 豚肩肉 むきえび いか短冊 かまぼこ うずら卵 豆腐	米 米粒麦 油 てんぷん 春雨 さつまいも 揚げ油 さとう	にんじん たけのこ チンゲンサイ 白菜 長ねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.8g
14	火	ピースごはん さけのてりやき にくじゃが とうふのすましじる	○	牛乳 炊き込みわかめ 鮭切り身 豚肩肉 豆腐	米 米粒麦 てんぷん 油 じゃがいも こんにゃく さとう	グリーンピース(生) 玉ねぎ にんじん さやえんどう 長ねぎ こまつな	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 29.9g 脂質 14.3g 食塩相当量 2.4g
15	水	てづくりウインナーロールパン チリコンカン やさいのピクルス	○	牛乳 ウインナー たまご ベーコン 豚ひき肉	強力粉 さとう バター 油 じゃがいも さとう	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 こまつな グリーンピース(冷) マッシュルーム(水煮) ホールトマト(缶) 大根 きゅうり	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.7g
16	木	むぎごはん てづくりのりつくだに きんぴらコロッケ からししょうゆあえ とうふとわかめのみそしる	○	牛乳 ほしのり たまご 豚ひき肉 乾燥わかめ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 揚げ油 生パン粉 パン粉	ごぼう 玉ねぎ にんじん こまつな もやし えのきたけ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.9g
17	金	こうやとうふのそぼろごはん けんちんじる いとかんてんのごますあえ	○	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 油揚げ 糸寒天	米 米粒麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも 白すりごま 白いりごま	にんじん しめじ 長ねぎ ごぼう 大根 こまつな もやし きゅうり	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.6g
20	月	スパゲティベスコトーレ カリカリごぼうのサラダ フルーツのヨーグルトかけ	○	牛乳 いか むきえび あさりむき身 プレーンヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 揚げ油 さとう ごま油	にんにく セロリー 玉ねぎ ごぼう ホールトマト(缶) キャベツ きゅうり ホールコーン(缶) こまつな みかん(缶) りんご(缶) もも(缶)	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 14.9g 食塩相当量 2.3g
21	火	こおりとうふごはん やきししゃも さなえじる みしょうかん	○	牛乳 豚肩肉 ししゃも 凍り豆腐 とり肉 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも	にんじん エリンギ さやいんげん たけのこ ふき こまつな 美生柑	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.6g
22	水	むぎごはん ジャンボきょうざのあますあん ちゅうかふうきゅうり にらたまスープ	○	牛乳 豚ひき肉 たまご	米 米粒麦 ごま油 さとう 揚げ油 きょうざの皮 てんぷん	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ にら きゅうり にんじん	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.1g
23	木	キャロットライス タンドリーチキン コーンサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	○	牛乳 鶏もも肉 ベーコン プレーンヨーグルト	米 米粒麦 バター 油 じゃがいも	にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー ホールコーン(缶) こまつな	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.2g
24	金	むぎごはん かつおのいそあげ やさいのあまじょうゆあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳 かつお角切り 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 青のり	米 米粒麦 てんぷん 揚げ油 じゃがいも さとう	しょうが にんじん ほうれんそう もやし 玉ねぎ こまつな	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 29.2g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.4g
27	月	さんさいおこわ いかのオイルやき だいこんのみそしる グレープゼリー	○	牛乳 とり肉 油揚げ いか 乾燥わかめ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ せらうチン 粉寒天	米 米粒麦 油 さとう	にんじん しめじ ふき わらび たけのこ 大根 こまつな グレープジュース	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.4g
28	火	ミートサンド コーンシチュー メロン	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 あさりむき身 豚肩肉 調理用牛乳 脱脂粉乳	パン 小麦粉 油 バター じゃがいも	にんじん 玉ねぎ セロリー クリームコーン(缶) グリンピース(冷) ホールコーン(缶) メロン	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 29.9g 脂質 25.3g 食塩相当量 2.8g
29	水	さんしょくツナごはん もずくいりみそしる だいこんサラダ	○	牛乳 ツナ缶 たまご もずく 淡色辛みそ 赤色辛みそ かつお節 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 さとう じゃがいも 白いりごま	にんじん しょうが ほうれんそう 玉ねぎ えのきたけ 大根 きゅうり	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.7g
30	木	もやしチャーハン ジャンボしゅうまい わかめスープ	○	牛乳 たまご 豚肩肉 豚ひき肉 乾燥わかめ 豆腐	米 米粒麦 油 ごま油 てんぷん しゅうまいの皮	もやし 長ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ しょうが グリーンピース(冷) こまつな	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 23.8g 食塩相当量 2.6g
31	金	だいすいりドライカレー カリカリあぶらあげのサラダ みしょうかん	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 油揚げ	米 米粒麦 油 さとう ごま油	にんにく マッシュルーム(水煮) しょうが セロリー にんじん 玉ねぎ レーズン きゅうり キャベツ 美生柑	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.5g

※ 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。

☆9日(木)「草だんご」…白玉粉、豆腐で作る団子にもぎの粉を混ぜ込んでいます。ゆでてから、きな粉をまぶします。

☆14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。

☆21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。

☆24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まぶします。

☆29日(水)「三色ツナごはん」…ツナ缶をそぼろにしたもの、炒り卵、ほうれん草のおひたしの三色のおかずを、彩りよくご飯にのせます。

☆14日(火)・24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よう」