

5月 献立表(前半)



台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 山本 房子

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	ジャージャー麺	豚肉, みそ, ハ丁みそ	蒸し中華めん, ごま油, さとう, でんぷん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, きゅうり	571 kcal 28.6 g
	きな粉豆	大豆, きな粉	でんぷん, 揚げ油, 粉糖		
	中華わかめスープ	豆腐, わかめ	ごま油	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	
	牛乳	牛乳			
7 木	ハヤシライス	豚肉, チーズ	米, 麦, サラダ油, バター, 小麦粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ	656 kcal 20.9 g
	ゆで野菜サラダ		さとう, サラダ油	ブロッコリー, にんじん, きゃべつ, 玉ねぎ	
	夏みかん			夏みかん	
	牛乳	牛乳			
8 金	千住ねぎ塩豚丼	豚肉	米, 麦, ごま油, サラダ油, でんぷん	千住ねぎ, にんにく, もやし, いら, 玉ねぎ, にんじん, レモン	566 kcal 22.0 g
	きゅうりときゃべつの即席漬け		ごま	きゅうり, キャベツ	
	五目みそ汁	厚けずり節, 豆腐, みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	
	牛乳	牛乳			
11 月	えび入りチャーハン	焼き豚, えび	米, 麦, ごま油, サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, 長ねぎ, グリンピース	584 kcal 22.5 g
	春巻き	豚肉	ごま油, ほろざるめ, でんぷん, 小麦粉, 春巻きの皮, 揚げ油	しょうが, もやし, たけのこ	
	にらたまスープ	卵	でんぷん	玉ねぎ, いら	
	牛乳	牛乳			
12 火	わかめうどん	だし昆布, 鶏肉, 油揚げ, わかめ	さとう, うどん	干し椎茸, にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, こまつな	570 kcal 21.2 g
	じゃがバター		じゃがいも, バター		
	すいか			すいか	
	牛乳	牛乳			
13 水	小松菜元気丼	豚肉, しらす干し	米, 麦, ごま油, さとう	りんご, 玉ねぎ, キムチ, こまつな	633 kcal 26.3 g
	春野菜の豚汁	豚肉, 豆腐, みそ	ごま油, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, キャベツ, 長ねぎ, こんにゃく	
	ヨーグルトのいちごソース	ヨーグルト	さとう, いちごジャム		
	牛乳	牛乳			
14 木	ココアパン		ココアパン		681 kcal 28.8 g
	そらまめのじゃがチーズ焼き	2年生そらまめのさやむき ラッキーデー ベーコン, チーズ	サラダ油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, そらまめ	
	キャベツのスープ	鶏肉	サラダ油	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, こまつな	
	牛乳	牛乳			
15 金	ご飯		米		598 kcal 23.6 g
	さばの塩焼き	さば			
	うど入りきんぴら		サラダ油, さとう, ごま	にんじん, こんにゃく, ごぼう, れんこん, うど	
	切干大根入り呉汁	厚けずり節, 大豆, 油揚げ, みそ		切干しだいこん, しめじ, にんじん, 長ねぎ	
	牛乳	牛乳			
18 月	スパゲティナポリタン	ベーコン, 豚肉, チーズ	スパゲティ, オリーブ油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, にんにく, トマトピューレ, ピーマン	611 kcal 24.2 g
	ツナサラダ	ツナ	オリーブ油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	
	国産レモンケーキ	卵, 牛乳	小麦粉, さとう, バター	レモン	
	牛乳	牛乳			
19 火	ご飯		米		622 kcal 25.9 g
	豚肉のにんにくソース焼き	豚肉		にんにく, 玉ねぎ	
	アスパラとベーコンの炒め物	ベーコン	サラダ油	アスパラガス, キャベツ	
	大根とにんじんのみそ汁	油揚げ, みそ		だいこん, にんじん, 長ねぎ	
	牛乳	牛乳			

スポーツのための献立の基本！主食、主菜、副菜、副菜2(汁物)、牛乳・乳製品、果物をそろえよう！

運動会まであと一か月となりました。また、本番で力を発揮するためには、日頃の食事がとても大切です。

今月の給食では「スポーツ応援献立」と称して、スポーツ栄養学の観点から献立を組み立てました。

栄養バランスの良い食事をしっかりとって、元気に当日をおかえましょう。



5月 献立表(後半)



台東区立 千束小学校
校長 山宮 秀和
栄養教諭 山本 房子

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
20 水	マーボー豆腐丼	鶏肉, 豚肉, みそ, 豆腐	米, 麦, サラダ油, ごま油, さとう, てんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, 長ねぎ, にら	601 kcal
	茎わかめの中華和え	くきわかめ, みそ	さとう, ごま油	キャベツ, だいこん, きゅうり	
	ビーフンスープ	鶏肉	サラダ油, ビーフン, ごま油	にんじん, もやし, はくさい, チンゲンツァイ	25.1 g
	牛乳	牛乳			
21 木	柏パン		ミルクパン		714 kcal
	鶏肉の玄米フレーク焼き	鶏肉, チーズ	マヨネーズ(卵不使用), パン粉, 玄米フレーク		
	ゆできゃべつ			キャベツ	30.2 g
	ポテトスープ		じゃがいも	しょうが, にんじん, 長ねぎ, こまつな	
	牛乳	牛乳			
22 金	ご飯		米		617 kcal
	鮭の南部焼き	鮭	ごま		
	小松菜と白菜のごま入り煮浸し		ごま, さとう	こまつな, もやし, はくさい	28.0 g
	新じゃがのそぼろ煮	厚けずり節, 鶏肉	サラダ油, さとう, てんぷん, じゃがいも, 揚げ油	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	
	牛乳	牛乳			
25 月	キャロットライス		米, 麦, バター	にんじん	639 kcal
	卵のココット	鶏肉, 卵, チーズ	サラダ油	玉ねぎ, マッシュルーム, トマトピューレ, ビーマン	
	コーンクリームスープ	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, コーンスターチ	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, パセリ	28.2 g
	メロン			メロン	
	牛乳	牛乳			
26 火	ご飯		米		632 kcal
	チキンカツ	鶏肉	小麦粉, パン粉, 揚げ油		
	野菜のごまじょうゆ		さとう, ごま	もやし, はくさい, こまつな	25.9 g
	お麩入りすまし汁	豆腐, わかめ	玉麩	こまつな, えのきたけ, 長ねぎ	
	牛乳	牛乳			
27 水	ジャムチーズサンド	クリームチーズ	食パン, いちごジャム	にんにく, パセリ	604 kcal
	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン, 豚肉	サラダ油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, コーン, さやいんげん	
	コールスローサラダ		サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん, りんご, レモン, 玉ねぎ	23.2 g
	美生柑			美生柑	
	牛乳	牛乳			
28 木	ご飯		米		575 kcal
	魚のあまから揚げ	ホキ	ごま, 米粉, てんぷん, 揚げ油, さとう		
	野菜のおかかあえ	けずり節		こまつな, もやし, にんじん	25.0 g
	じゃが芋とにんじんみそ汁	油揚げ, みそ	じゃがいも	にんじん, 長ねぎ	
	牛乳	牛乳			
29 金	エコなドライカレーライス	豚肉, 鶏肉, 豚レバー, ひよこめ	米, 麦, バター, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ, グリンピース	658 kcal
	海藻サラダ	海藻ミックス	さとう, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	
	紅白ゼリー	粉寒天, 乳酸菌飲料	さとう	クランベリージュース	21.7 g
	牛乳	牛乳			

～献立について～

- 献立は変更になる場合があります。
- 衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
- 食物アレルギー事故を防ぐため、本校の給食では「そば」「ごまを除くナッツ類」「キウイ」「グレープフルーツ」は使用しません。また、「マヨネーズ」「中華麺」「練り物」は卵不使用のものを使用します。

<5月の平均栄養価>

3・4年生 エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.3 g

<栄養摂取基準>

3・4年生 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21～32g程度

※たんぱく質は、エネルギーの13～20%程度

