

令和5年5月分 献立表

中央区立中央小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1月	きなこ揚げパン ポトフ ツナと野菜のサラダ 清見オレンジ 牛乳	きなこ 豚肉 ウインナー まぐろ油漬缶 牛乳	コッペパン さとう じゃがいも 油	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが もやし きゅうり 清見オレンジ	585	23.9
2火	中華おこわ クリーム中華スープ よもぎだんご 牛乳	豚肉 豆乳 卵 あずき 牛乳	米 もち米 油 ごま油 でんぷん さとう 冷凍よもぎ団子	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ水煮缶 クリームコーン 缶 チンゲンサイ	599	21.7
8月	ごはん さばのサクサク揚げ お浸し みそ汁 牛乳	さば わかめ 牛乳	米 でんぷん 油 さとう ごま パン粉	しょうが キャベツ こまつな にんじん 長ねぎ えのきだけ	659	22.9
9火	インディアンパスタ コーンと野菜サラダ りんごの米粉蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	スパゲティ 油 ざらめ ごま油 さとう 米粉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト水煮缶 きゅうり もやし スイートコーン缶 りんご缶	608	23.1
10水	ごはん ツナそぼろ 肉じゃが みそ汁 牛乳	まぐろ油漬缶 豚肉 油揚げ 牛乳	米 さとう ごま じゃがいも 油	しょうが たまねぎ にんじん しらたき もやし こまつな	588	24.8
11木	ミルクパン 魚のガーリックマヨネーズ焼き 千切りポテトサラダ コーンポタージュ 牛乳	ホキ ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳	ミルクパン じゃがいも 油 さとう 小麦粉	にんにく パセリ にんじん こまつな しょうが たまねぎ クリームコーン缶 スウィートコーン缶	586	26.8
12金	【食べよう野菜350メニューの日】 野菜2皿分のドライカレー ならたまスープ 清見オレンジ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 油 でんぷん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト水煮缶 長ねぎ なら 清見オレンジ	619	22.5
15月	麻婆豆腐丼 春雨スープ そらまめ 牛乳	豚肉 大豆 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 さとう でんぷん ごま油 春雨	たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん えのきだけ そらまめ	674	28.4
16火	ポークカレーライス 糸寒天のごま酢がけ メロン 牛乳	豚肉 糸寒天 牛乳	米 じゃがいも 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ スウィートコーン缶 メロン	627	21.0
17水	ごはん さばの塩焼き 野菜のしょうがじょうゆがけ めかたま汁 清見オレンジ 牛乳	さば 卵 牛乳	米 でんぷん	キャベツ こまつな にんじん しょうが たけのこ水煮缶 干しいたけ たまねぎ 清見オレンジ	601	23.5
18木	かみかみメニュー 五目あんかけうどん 青のりビーンズポテト ジュシーオレンジ 牛乳	鶏肉 いか 大豆 青のり 牛乳	冷凍うどん 油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ はくさい もやし チンゲンサイ ジュシーオレンジ	589	28.2
19金	食育の日 日本の郷土料理【沖縄】 タコライス もずくスープ クリスタルゼリー 牛乳	豚肉 大豆 シュレッドチーズ 鶏肉 豆腐 もずく アガー 牛乳	米 油 さとう でんぷん	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト水煮缶 ピーマン キャベツ みかん缶	615	24.5
22月	季節のメニュー たけのこごはん 卵焼き お浸し みそ汁 デコポン 牛乳	油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 さとう 油 じゃがいも	たけのこ水煮缶 にんじん たまねぎ 干しいたけ ほうれんそう キャベツ こまつな えのきだけ デコポン	597	25.2
23火	和風スパゲティ 青菜ともやしのサラダ チーズ入り蒸しパン 牛乳	いか 鶏肉 ベーコン 豆乳 シュレッドチーズ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 さとう バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ こまつな もやし	589	26.7
24水	ごはん ししゃもと竹輪の磯辺揚げ お浸し 根菜汁 牛乳	ししゃも あおのり ちくわ 牛乳	米 小麦粉 油 さとう つきこんにゃく ごま油	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	608	22.2
25木	ごはん 豆腐と野菜の中華煮 ワンタンスープ オレンジゼリー 牛乳	豆腐 豚肉 鶏肉 アガー 牛乳	米 油 でんぷん ごま油 ワンタンの皮 さとう	たまねぎ にんじん たけのこ水煮缶 干しいたけ しょうが なら もやし こまつな オレンジジュース	587	24.5
26金	ショートニングパン 鮭のフライ ポテトのフレンチサラダ ミネストラスープ 牛乳	鮭 ベーコン 牛乳	ショートニングパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さとう マカロニ	にんじん スウィートコーン缶 たまねぎ こまつな にんにく トマト水煮缶	585	28.5
29月	ビビンバ 五目スープ フルーツミックス 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ 干しいたけ なら パイン缶 みかん缶 黄桃缶	601	20.3
30火	ごはん 揚げぎょうざ 野菜のナムル みそ汁 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	米 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 油 さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ なら こまつな もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう	600	20.2
31水	ショートニングパン 豆乳グラタン ABCパスタスープ ジュシーオレンジ 牛乳	鶏肉 ベーコン 豆乳 ウインナー 牛乳	ショートニングパン マカロニ 油 米粉 マカロニ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ごぼう 干しいたけ こまつな 長ねぎ きよみ	592	28.0

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当りの平均栄養摂取量 (小学校)

各地に伝わる端午の節句のお菓子



栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 *2 (g)	
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)		
5月分平均	605	16.1	29.6	2.3	317	90	2.2	230	0.35	0.52	30	6.1
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれていま

