

令和3年5月分 献立表

中央区立日本橋小学校

日曜	献立名	主な使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	kcal	g
6木	親子丼, すまし汁, よもぎだんご, 牛乳	鶏肉, 豆腐, かぶと型かまぼこ卵, わかめ, あずき, 牛乳	米, 米粒麦, さとう, 油 冷凍よもぎだんご	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ つきこんにゃく	701	27.5
7金	コッペパン, 野菜スープ, マカロニグラタン じゃこと野菜のサラダ, 牛乳	鶏肉, ベーコン, 調理用牛乳 生クリーム, チーズ ちりめんじゃこ, 牛乳	コッペパン, マカロニ, 小麦粉, バター, さとう, パン粉	たまねぎ, キャベツ, もやし マッシュルーム, こまつな にんじん	618	27.2
10月	ハヤシライス, コーンと野菜のサラダ, デコポン, 牛乳	豚肉, 牛乳	米, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, にんにく マッシュルーム, キャベツ スイートコーン, デコポン	657	23.2
11火	ごはん, みそ汁, 肉じゃが, 牛乳	油揚げ, 豚肉, 牛乳	米, じゃがいも, 油 さとう	もやし, こまつな, たまねぎ にんじん, さやいんげん つきこんにゃく	604	21.8
12水	あけぼのごはん, すまし汁, さばの味噌煮 糸寒天のごま酢がけ, 牛乳	さば, 糸寒天, 牛乳	米, もち米, ふ, さとう, ごま	にんじん, 長ねぎ, こまつな しょうが, ほうれんそう, もやし	664	23.6
13木	ぶどうパン, 青菜とマッシュルームのスープ ポークビーンズ, 甘夏, 牛乳	鶏肉, 豚肉, ベーコン 大豆, 牛乳	ぶどうパン, じゃがいも, 油 さとう	マッシュルーム, チンゲンサイ にんじん, たまねぎ, にんにく しょうが, 甘夏	586	26.7
14金	ジャージャー麺, 中華スープ, キャベツと青菜のサラダ 牛乳	豚肉, 大豆, 牛乳	蒸し中華麺, 油, さとう でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ水煮 にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ しめじ, たまねぎ, チンゲンサイ キャベツ, こまつな	611	28.8
17月	鶏ごぼうピラフ, 野菜とひき肉のスープ わかめとキャベツのサラダ, 牛乳	鶏肉, 豚肉, わかめ, 牛乳	米, 米粒麦, 油, バター, さとう	ごぼう, にんじん, しょうが, 長ねぎ さやいんげん, チンゲンサイ キャベツ, スイートコーン	574	19.3
18火	グリーンピースごはん, すまし汁, 真砂揚げ 野菜のおかか炒め, 牛乳	わかめ, 豆腐, 豚肉 卵, かつお削り節, 牛乳	米, もち米, 油 でんぷん, さとう	グリーンピース, しめじ, こまつな にんじん, たまねぎ, キャベツ	604	21.6
19水	【野菜たっぷりメニュー】 ミートドッグ, トマトと卵のスープ キャベツともやしのサラダ, 牛乳	豚肉, シュレッドチーズ 鶏肉, 卵, 牛乳	コッペパン, バター でんぷん, 油	にんにく, たまねぎ, ピーマン トマト, キャベツ, もやし, にんじん	553	24.3
20木	インディアンパスタ, カラフルサラダ オレンジカップケーキ, 牛乳	豚肉, 卵, 牛乳	スパゲティ, 油, 中ざらめ さとう, 小麦粉, バター	たまねぎ, トマト水煮, キャベツ 赤ピーマン, もやし, きゅうり オレンジジュース, マーマーレード	643	23.6
21金	【かみかみメニュー】 ごはん, 五月汁, ちくわの二色揚げ, お浸し, 牛乳	豆腐, わかめ, 竹輪 あおのり, 牛乳	米, 小麦粉, 油, さとう	さやえんどう, にんじん ほうれんそう, もやし	589	22
24月	チンジャオロース丼, すまし汁, 甘夏, 牛乳	豚肉, 豆腐, わかめ 牛乳	米, でんぷん, 油, さとう ごま油	にんじん, ピーマン, たまねぎ たけのこ水煮, にんにく しょうが, 長ねぎ, 甘夏	620	26.4
25火	【世界の料理 フランス】 ソフトフランスパン, コーンポタージュ, 魚のプロバンス風 野菜のソテー, 牛乳	ベーコン, 調理用牛乳 生クリーム, ホキ, 牛乳	ソフトフランスパン, 油 小麦粉, バター, でんぷん 三温糖	クリームコーン, たまねぎ, しめじ トマト, パセリ, キャベツ, こまつな にんにく	630	25.8
26水	ごはん, じゃことピーマンのふりかけ, みそ汁 筑前煮, 牛乳	ちりめんじゃこ, 油揚げ 豚肉, 竹輪, 牛乳	米, さとう, ごま油, 油 ごま, じゃがいも	ピーマン, キャベツ, えのきだけ しょうが, にんじん, たけのこ水煮 ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん こんにゃく	624	24.7
27木	チャーハン, ワンタンスープ, バンサンスー, 牛乳	豚肉, 卵, ハム, 牛乳	米, ごま油, 油 ワンタンの皮, 春雨	たまねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ ニラ, しょうが, キャベツ, もやし	600	23.6
28金	ごはん, 魚のあずま煮, お浸し, 牛乳	わかめ, 鮭, 牛乳	米, じゃがいも, でんぷん 油, さとう, ごま	長ねぎ, キャベツ, こまつな にんじん	619	25.9
31月	中華丼, 中華スープ, りんごゼリー, 牛乳	豚肉, イカ, うずら卵 ベーコン, アガー, 牛乳	米, でんぷん, 油, さとう ごま油	しょうが, たまねぎ, キャベツ たけのこ水煮, にんじん, 干しいたけ にんにく, さやいんげん, チンゲンサイ りんごジュース	649	22.8

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (小学校) ※都合により献立内容を変更する場合があります。



栄養価	エネルギー	たん白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	鉄	マグネシウム	ビタミン				食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
5月分平均	620	24.5	32.0	2.8	322	2.2	88	233	0.44	0.55	29	4.1
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	30	6

朝ごはんはパワーの源です。

新学期が始まって1ヶ月がたちました。より充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。

朝ごはんを食べると体温が上がり眠っていた間に休んでいた脳や体が目覚めます。また、朝ごはんは、1日の生活リズムを整えたり、腸の働きを促し、排出のリズムをつくったりする役割もあります。

きょうしゅく

共食

～家族そろっていただきます～

「共食」とは、家族や友達と食事を共にすることをいいます。

家族や友達と会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする「共食」は、コミュニケーションが図れるだけでなく、子供へ食に関するマナーや知識を伝える大切な時間でもあります。第4次食育推進基本計画では朝食又は夕食を家族と一緒に食べる回数は週9.6回※令和2年調査(目標値1.1回以上)でした。共食を通して、子供たちが食とふれあう機会を増やしてみてください。