

令和4年5月 献立表

中央区立日本橋小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			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
2月	【地産地消 小松菜】 二色そぼろ丼, すまし汁, よもぎだんご, 牛乳 	豚肉, 卵, あずき, 牛乳	米, 油, さとう, ふ 冷凍よもぎだんご	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, こまつな 長ねぎ	710	26.4
6金	揚げパン, ポトフ, 大豆とツナのサラダ, 牛乳	きな粉, 豚肉, ウィンナー 大豆, まぐろ油漬, 牛乳	コッペパン, 油, さとう じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ しょうが, もやし, きゅうり	587	24.4
9月	麻婆豆腐丼, ワンタンスープ, ジューシーオレンジ, 牛乳	豆腐, 豚肉, 大豆, 鶏肉 牛乳	米, 米粒麦, 油 でんぷん, さとう, ごま油 ワンタンの皮	たまねぎ, 長ねぎ, にんにく しょうが, にんじん, もやし こまつな, ジューシーオレンジ	641	29.7
10火	グリーンピースごはん, いりどり, みそ汁 クリスタルゼリー, 牛乳	鶏肉, 竹輪, 油揚げ アガー, 牛乳	米, もち米, じゃがいも 油, さとう	グリーンピース, ごぼう, にんじん れんこん, 干しいたけ, こんにゃく さやいんげん, もやし, こまつな パイン缶	606	22.9
11水	コッペパン, 豚肉のオレガノソース, こふきいも キャベツとコーンのクリームスープ, 牛乳	豚肉, ベーコン 調理用牛乳, 豆乳, 牛乳	コッペパン, 油 じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, エリンギ, にんにく トマト水煮, パセリ, にんじん キャベツ, クリームコーン缶 スイートコーン缶	564	27.2
12木	インディアンパスタ, 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 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, きゅうり もやし, スイートコーン, りんご	619	21.9
13金	【カミカミメニュー】 ごはん, ししゃもとちくわのいそべ揚げ, お浸し 若竹汁, 牛乳 	ししゃも, あおのり 竹輪, わかめ, 豆腐, 牛乳	米, 小麦粉, 油, さとう	キャベツ, こまつな, にんじん たけのこ水煮, 長ねぎ	606	24.1
16月	ごはん, 豆腐ハンバーグ, 和風サラダ, みそ汁 牛乳	豚肉, 大豆, 豆腐 油揚げ, 牛乳	米, 油, パン粉 さとう, じゃがいも	たまねぎ, だいこん, こまつな もやし, にんじん	623	27.8
17火	五目あんかけそば, 青のりビーンズポテト, りんご, 牛乳	豚肉, 大豆 あおのり, 牛乳	蒸し中華麺, 油, さとう でんぷん, じゃがいも	キャベツ, たまねぎ にんじん, チンゲンサイ 干しいたけ, りんご	601	25.8
18水	バンズパン, 魚のフライ, 5品目の野菜カレーサラダ ミネストラスープ, 牛乳	ホキ, ベーコン, 牛乳	バンズパン, 小麦粉 パン粉, 油, さとう マカロニ	こまつな, キャベツ, もやし にんじん, スイートコーン たまねぎ, セロリー にんにく, トマト水煮	587	25.8
19木	【日本の郷土料理 三重県】 しよいめし, 鶏の照り焼き, 野菜のごま酢がけ すまし汁, 牛乳	鶏肉, 油揚げ かつお削り節, 牛乳	米, ごま油, さとう ごま, ふ	にんじん, ごぼう, キャベツ こまつな, 長ねぎ	603	27.3
20金	ごはん, 卵焼き, お浸し, 豆乳みそ汁, 牛乳	豚肉, 卵, 豆乳, 牛乳	米, 油, さとう じゃがいも	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ こまつな, もやし, キャベツ しめじ, 万能ねぎ	578	25.2
23月	【野菜たっぷりメニュー】 ごはん, 揚げ餃子, 野菜のナムル, 春雨スープ, 牛乳 	豚肉, 豆腐, 牛乳	米, ぎょうざの皮, ごま油 小麦粉, 油, さとう, 春雨	にんにく, しょうが, キャベツ 長ねぎ, にら, こまつな, もやし にんじん, 干しいたけ	605	21.9
24火	じゃこ入わかめごはん, 魚の香味焼き 野菜のしょうがじょうゆかけ, みそ汁, 牛乳	炊き込み用わかめ, 鮭 ちりめんじゃこ, 油揚げ 牛乳	米, さとう, ごま油	しょうが, 万能ねぎ, キャベツ こまつな, にんじん, だいこん たまねぎ	565	28.7
25水	【世界の料理 イギリス】 黒砂糖パン, シェパーズパイ, スコッチブロス ジューシーオレンジ, 牛乳	豚肉, 大豆, 鶏肉, 調理用牛乳 シュレットチーズ, 牛乳	黒砂糖パン, 油, バター じゃがいも, 押麦 (大麦) コーンスターチ	たまねぎ, セロリー, にんじん にんにく, しょうが, トマト水煮 にんじん, 長ねぎ, キャベツ, パセリ ジューシーオレンジ	585	26.8
26木	ボークカレーライス, キャベツと青菜のサラダ オレンジゼリー, 牛乳	豚肉, アガー, 牛乳	米, じゃがいも, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, キャベツ, こまつな オレンジジュース	653	20.8
27金	ジャージャー麺, 野菜の中華ドレッシングサラダ 五目スープ, 牛乳	豚肉, 大豆, 鶏肉 豆腐, 牛乳	蒸し中華麺, 油 さとう, でんぷん ごま油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 長ねぎ, もやし たけのこ水煮, にんじん, キャベツ 干しいたけ, たまねぎ, チンゲンサイ	625	32.5
30月	ごはん, 魚のサクサク揚げ, お浸し, みそ汁, 牛乳	さば, 豆腐, 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	682	25.2
31火	ごはん, 豚肉と野菜のうま煮, かきたま汁, りんご, 牛乳	豚肉, 豆腐, 卵, 牛乳	米, じゃがいも, さとう でんぷん	しょうが, にんじん, ごぼう 干しいたけ, こまつな 長ねぎ, こんにゃく, りんご	600	25.4

※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回当たりの平均栄養摂取量 (小学校)



栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
5月分平均	613	16.8	29.5	2.5	330	2.4	93	230	0.43	0.55	30	6.7
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

日本の郷土料理 しよいめし 三重県
しよいめしは、三重県志摩市の郷土料理です。「しよい」とは志摩市の方言でしょう油のことです。しょうゆで味付けした炊き込みごはんです。



食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物は、おいしく栄養価も豊富です。春が旬の食べ物は、菜の花・たけのこ・セロリー・グリーンピース・アスパラガスなどです。5月の献立では、グリーンピース・たけのこ・セロリーを使った料理を提供します。

