

| 日 | 献立名 | おもな使用食品の働き | | | ★東京都産 | たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|---|---|--|--|---------------------------------------|----------------------|
| | | 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 | カミカミメニューの日 ごはん いかのごま揚げ もやしとくわがめの和え物 味噌味噌チゲスープ 牛乳 | いか くわがめ 豚もも肉 米みそ 牛乳 | 米 でんぷん なたね油 さとう 水あめ いりごま ごま油 | しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ はくさい はくさいキムチ漬け ぶなしめじ にら | 597 kcal 27.4 g 15.9 g 2.6 g | |
| 2火 | 行事食：八十八夜 炒めそば五百あんかけ わかめと卵のスープ 米粉抹茶蒸しパン 牛乳 | 豚もも肉 カットわかめ 卵 牛乳 | なたね油 蒸し中華めん さとう でんぷん ごま油 米粉 バター 甘納豆(あずき) | たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい もやし チンゲンサイ 長ねぎ | 600 kcal 24.6 g 15.5 g 3.1 g | |
| 8月 | 行事食：端午の節句 ちまきごはん かつおのたつた揚げ お浸し わかたけじる てづく 若竹汁 手作りあんこのよもぎ団子 | 豚もも肉 かつお カットわかめ かまぼこ あずき 牛乳 | 米 なたね油 ごま油 さとう でんぷん 冷凍よもぎだんご | にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 さやいんげん しょうが もやし こまつな にんじん | 587 kcal 28.3 g 14.9 g 2.6 g | |
| 9火 | オニオンブレッド かぶポトフ まめまめサラダ あまつち 牛乳 | ボンレスハム 鶏肉 ウィナー 大豆 牛乳 | 食パン マヨネーズ じゃがいも でんぷん なたね油 ごま油 さとう | たまねぎ スイートコーン缶 パセリ にんじん かぶ キャベツ きゅうり 甘夏 | 589 kcal 24.1 g 24.9 g 2.1 g | |
| 10水 | ごはん ほっけのにんにくバター焼き じゃがいものきんぴら炒め 春キャベツのみそ汁 | ほっけ 豚もも肉 油揚げ 米みそ 牛乳 | 米 小麦粉 バター じゃがいも なたね油 つきこんにやく さとう | にんにく にんじん ごぼう キャベツ こまつな えのきたけ | 588 kcal 26.7 g 16.7 g 1.9 g | |
| 11木 | ターメリックライス キーマカレー じゃがコーンサラダ 美生柑 牛乳 | 豚ひき肉 パルメザンチーズ レンズまめ 牛乳 | 米 バター なたね油 サラダ油 小麦粉 じゃがいも サラダ油 ごま油 さとう | にんにく しょうが とうがらし たまねぎ にんじん セロリー トマト水煮 キャベツ ブロッコリー スイートコーン缶 美生柑 | 676 kcal 22.4 g 21.0 g 2.1 g | |
| 12金 | 和風パグティ アスパラと新じゃがのチーズ春巻き しゅわしゅわフルーツポンチ | 鶏胸肉 焼きのり ボンレスハム プロセスチーズ 牛乳 | ロングスバグティ なたね油 バター でんぷん じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉 | にんにく しょうが とうがらし たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ アスパラガス みかん缶 パイン缶 黄桃缶 | 591 kcal 27.3 g 17.5 g 1.8 g | |
| 15月 | 季節のこんだて 山菜おこわ 小いわしのピリ辛揚げ スナップえんどうのごまだれ かきたま汁 りんごゼリー | 鶏胸肉 小いわし 豆腐 卵 アガー 牛乳 | 米 もち米 なたね油 さとう でんぷん いりごま | にんじん たけのこ水煮 ぶき わらび 長ねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん スナップえんどう こまつな りんごジュース | 605 kcal 24.9 g 17.4 g 2.1 g | |
| 16火 | 食べよう野菜350gメニューの日 まーぼん 野菜60gの焼きビーフン わかめスープ 牛乳 | 豚ひき肉 米みそ 豆腐 カットわかめ 牛乳 | 米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 ビーフン いりごま | にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 キャベツ もやし チンゲンサイ えのきたけ | 599 kcal 25.4 g 18.9 g 2.7 g | |
| 17水 | コッパン 新じゃがコロケック オニオンドレッシングサラダ にんじんポタージュ | 豚ひき肉 スキムミルク ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 牛乳 | コッパン じゃがいも なたね油 小麦粉 パン粉 ごま油 さとう バター サラダ油 | たまねぎ キャベツ ブロッコリー スイートコーン缶 冷凍うらごしにんじん パセリ | 642 kcal 24.4 g 29.5 g 2.8 g | |
| 18木 | ごはん あじの辛みそだれ さつまいものカリカリサラダ けんちん汁 甘夏 牛乳 | あじ 米みそ 油揚げ 牛乳 | 米 さとう さつまいも なたね油 いりごま つきこんにやく ごま油 | キャベツ こまつな だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ 甘夏 | 588 kcal 25.3 g 16.2 g 1.7 g | |
| 19金 | 日本の郷土料理こんだて：群馬県 おつきりこみ 豆腐ナゲット こんにやくサラダ 焼きまんじゅう | 豚もも肉 油揚げ 米みそ 豆腐 鶏ひき肉 米みそ 牛乳 | 冷凍うどん なたね油 でんぷん こんにやく ごま油 さとう 薄力粉 | だいこん にんじん かぼちゃ 長ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな | 591 kcal 25.6 g 19.6 g 2.1 g | |
| 22月 | 鮭チャーハン もやしとわかめのごま醤油 春雨スープ メロン 牛乳 | 鮭 卵 カットわかめ 鶏胸肉 牛乳 | 米 サラダ油 なたね油 いりごま ごま油 さとう 春雨 | にんにく しょうが 長ねぎ 万能ねぎ もやし こまつな はくさい にんじん チンゲンサイ 干しいたけ メロン | 585 kcal 25.8 g 18.2 g 2.4 g | |
| 23火 | 地産地消こんだて ごはん 明日葉とじゃこのふりかけ 擬製豆腐 キャベツの香味和え 新玉ねぎとほうれん草のみそ汁 ニューサマーオレンジ | ちりめんじゃこ かつお削り節 押し豆腐 鶏ひき肉 卵 油揚げ 米みそ 牛乳 | 米 ごま油 いりごま さとう でんぷん | ★あしたば 万能ネギ にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり レモン ほうれん草 たまねぎ ニューサマーオレンジ | 606 kcal 27.3 g 19.5 g 2.5 g | |
| 24水 | ごはん 白身魚のあずま煮 野菜の煮浸し 具汁 | ホキ 油揚げ 大豆 米みそ 牛乳 | 米 でんぷん なたね油 さとう いりごま ごま油 じゃがいも | キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ 万能ねぎ | 599 kcal 27.2 g 16.3 g 2.2 g | |
| 25木 | 塩パンナトースト ミートボール入りトマトシチュー グリークサラダ | 加糖練乳 豆腐 豚ひき肉 レンズまめ 牛乳 | 食パン バター なたね油 じゃがいも サラダ油 小麦粉 オリブ油 さとう | たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんにく レモン | 585 kcal 23.3 g 27.1 g 1.7 g | |
| 26金 | 運動会 応援メニュー チキンたれかつ丼 野菜のしそ和え きのこと卵のみそ汁 | 鶏胸肉 卵 米みそ 牛乳 | 米 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 いりごま さとう | にんにく キャベツ かぶ にんじん しそ葉 ゆかり えのきたけ ぶなしめじ こまつな 長ねぎ | 615 kcal 29.9 g 16.6 g 2.3 g | |
| 30火 | グリーンピースごはん カレー肉じゃが 揚げごぼうのサラダ 河内晩柑 | 豚もも肉 大豆 米みそ 牛乳 | 米 じゃがいも なたね油 つきこんにやく さとう いりごま | グリーンピース たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな だいこん ごぼう くだもの | 585 kcal 22.4 g 14.2 g 1.6 g | |
| 31水 | ごはん つくね焼き 野菜のからし醤油和え ごまみそ汁 | 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 油揚げ 米みそ 牛乳 | 米 パン粉 でんぷん さとう じゃがいも いりごま ねりごま | たまねぎ にんじん 干し椎茸 はくさい こまつな にんじん 長ねぎ | 599 kcal 25.1 g 19.0 g 2.0 g | |

水分補給は、こまめに行いましょう。

5月から運動会練習が始まります。のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。競技で十分に力を発揮するために、そして、運動後のからだを回復させるためにも、食事と睡眠をしっかりとするようにしましょう。



| 栄養価 | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム | エネルギー | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | | |
|----------|-------|-------|-------|-------|-----|----------------|-----------------|-----------------|----------------|------|----|-----|
| | | | | | | A ₊ | B1 ₊ | B2 ₊ | C ₊ | | | |
| 5月分平均 | 603 | 17 | 28.2 | 2.2 | 350 | 93 | 2.3 | 257 | 0.42 | 0.54 | 33 | 6.2 |
| 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。