

2022年5月分 献立表

中央区立佃島小学校

★栄養士★今月から献立表の枠組みを変更しました。よろしくお願いたします。

| 月の行事食 | 献立名 | おもな使用食品の働き | | | エネルギー kcal | 食塩相当量 g |
|-------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|--|------------|---------|
| | | 主にエネルギーのもとになる食品 | 主に体を作るもとになる食品 | 主に体の調子を整えるもとになる食品 | | |
| 2月 | 端午の節句～よもぎ～ 中華おこわ クリームコーン中華スープ よもぎだんご | 米,もち米,なたね油,でんぶん ごま油,さとう,冷凍よもぎだんご | 豚肉,卵,あずき(乾),牛乳 | しょうが,干し椎茸,にんじん たけのこ水煮 クリームコーン缶,チンゲンサイ | 598 | 2.6 |
| 6金 | 麻婆豆腐丼 ワンタンスープ | 米,なたね油,さとう でんぶん,ごま油,わたんこの皮 | 豆腐,豚肉,大豆 鶏肉,牛乳 | 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 | 622 | 2.3 |
| 9月 | ガーリックトースト 豚肉のオレガノソース 粉ふきいも パスタスープ | 食パンマーガリン なたね油,じゃがいも,マカロニ | 豚肉,牛乳 | にんにく,パセリ,たまねぎ エリンギ,トマト水煮缶 にんじん | 556 | 1.7 |
| 10火 | ごはん サクサクサバ 野菜の酢醤油和え すまし汁 | 米,でんぶん,なたね油 さとう,いりごま(白) パン粉 | さば,牛乳 | しょうが,キャベツ,もやし にんじん,長ねぎ,えのきたけ | 646 | 1.9 |
| 11水 | 地産地消【小松菜と人参を使用予定】 和風スパゲティ 青菜ともやしのオニオンドレッシングサラダ 白玉フルーツミックス | スパゲティ,なたね油 小麦粉,さとう,冷凍白玉だんご | 鶏肉,ベーコン,牛乳 | 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 干し椎茸,さやいんげん こまつな,もやし,すりおろしりんご パイナップル缶,黄桃缶 | 585 | 1.7 |
| 12木 | グリーンピースごはん いりどり みそ汁 柑橘果物 | 米,もち米,じゃがいも なたね油,さとう | 鶏肉,焼き竹輪,油揚げ,牛乳 | グリーンピース,ごぼう,にんじん れんこん,こしょう(黒) 干し椎茸,さやいんげん もやし,こまつな,柑橘果物 | 575 | 2.4 |
| 13金 | ごはん シイラの天ぷら お浸し 若竹汁 | 米,小麦粉 なたね油,さとう | しいら,わかめ,豆腐,牛乳 | キャベツ,こまつな にんじん,たけのこ水煮 | 534 | 1.6 |
| 16月 | ごはん 豆腐ハンバーグ 和風サラダ みそ汁 | 米,なたね油 パン粉,さとう,じゃがいも | 豚肉,大豆,豆腐,牛乳 | たまねぎ,だいこん こまつな,もやし,にんじん | 604 | 1.8 |
| 17火 | 噛みんぐ30 揚げてキュッとシマッタ、 ばりばりの大豆をしっかりと噛もう！ 五目あんかけうどん 青のりビーンズポテト | 冷凍うどん,なたね油 でんぶん,じゃがいも | 鶏肉,大豆,あおのり,牛乳 | しょうが,にんにく,干し椎茸 にんじん,たまねぎ,長ねぎ もやし,チンゲンサイ | 555 | 2.3 |
| 18水 | ぶどうコッペパン さけフライ ゆでキャベツ ミネストラ | ぶどうパン,小麦粉 パン粉,なたね油,マカロニ | 鮭,ベーコン,牛乳 | キャベツ,にんじん,たまねぎ セロリー,にんにく,トマト水煮缶 | 555 | 2.9 |
| 19木 | 《GoTo!ーと》 沖縄県 タコライス もずくスープ ピーチゼリー | 米,なたね油,さとう,でんぶん | 豚肉,大豆,プロセスチーズ 鶏肉,豆腐,もずく アガー,牛乳 | 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,黄桃缶 | 606 | 2.1 |
| 20金 | たけのこごはん 卵焼き お浸し 春野菜の豆乳みそ汁 | 米,さとう,なたね油,じゃがいも | 油揚げ,豚肉,卵,豆乳,牛乳 | たけのこ水煮,にんじん たまねぎ,干し椎茸 こまつな,もやし,キャベツ | 594 | 2.7 |
| 24火 | 話 ポークカレーライス ツナのせ人参玉ねぎドレッシングサラダ メロン | 米,じゃがいも,なたね油,さとう | 豚肉,まぐろ油漬缶,牛乳 | たまねぎ,にんじん,しょうが にんにく,キャベツ,もやし スイートコーン缶,メロン | 644 | 2.0 |
| 25水 | 豆の日 黒砂糖コッペパン シェパーズパイ スコッチブロス 柑橘果物 | 黒ごとうコッペパン,なたね油 じゃがいも,バター,押麦(大麦) | 豚き肉,シュレッドチーズ 鶏肉,ひよこまめ(ゆで),牛乳 | たまねぎ,セロリー,にんじん にんにく,しょうが,トマト水煮缶 にんじん,長ねぎ,キャベツ 柑橘果物 | 575 | 2.9 |
| 26木 | わかめごはん さばの塩焼き 野菜のしょうがじょうゆあえ みそ汁 | 米 | 炊き込み用わかめ ちりめんじゃこ さば,豆腐,牛乳 | キャベツ,こまつな にんじん,しょうが,もやし | 592 | 2.6 |
| 27金 | インディアンパスタ 野菜サラダ りんごの米粉蒸しパン | スパゲティ,なたね油 さとう,米粉 | 豚ひき肉,牛乳 | 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 | 615 | 1.5 |
| 30月 | 食べよう野菜350【児童は300】～本日給食2皿 揚げパン 0g/0皿 ポトフ 70g/1皿 ツナのサラダ 53g/1皿 | コッペパン,なたね油 さとう,じゃがいも | 豚肉,まぐろ油漬缶 ウインナー,牛乳 | たまねぎ,にんじん,キャベツ しょうが,もやし,きゅうり | 555 | 2.8 |
| 31火 | ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁 メロン | 米,なたね油,さとう,でんぶん | 生揚げ,豚肉,卵,牛乳 | しょうが,にんじん,キャベツ もやし,干し椎茸,長ねぎ にんにく,とうがらし,メロン | 636 | 2.4 |

※収穫や水揚げなど食材の状況により献立内容を変更する場合があります。

噛みんぐ30
ひとくち30回、
よく噛んで味わって食べよう
5月17日火曜日
青のりビーンズポテト
ゆでて衣をつけ、揚げた大豆
はパリパリとした食感です、しっ
か噛んで味わってください。

| 栄養価 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (%) | 脂肪 (%) | ナトリウム (食塩相当量) (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン | | | | 食物繊維 (g) |
|----------|--------------|-----------|--------|-------------------|------------|-------------|--------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| | | | | | | | | A (μgPAE) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) | |
| 月平均 | 592 | 16.6 | 29.3 | 2.2 | 324 | 89 | 2.2 | 223 | 0.41 | 0.54 | 27 | 6.2 |
| 学校給食摂取標準 | 650 | 13～20 | 20～30 | 2.0 | 350 | 50 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5 |

豆の日
5月はひよこ豆
ひよこ豆(ガルバンゾ)は世界中で食べられている豆
ですが、日本では食べられていません。芋のような栗
のような、ほくほくとした食感を味わってください。