

令和5年5月分 献立表

中央区立佃島小学校

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	ごはん 魚のサクサク揚げ お浸し みそ汁 牛乳	さば わかめ 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう 白ごま パン粉	しょうが キャベツ こまつな にんじん 長ねぎ えのきたきけ	659	22.9
2	火	中華おこわ クリームコーン中華スープ よもぎだんご	豚肉 牛乳 豆乳 卵 あずき 牛乳	米 もち米 なたね油 ごま油 でんぷん さとう よもぎだんご	しょうが 干し椎茸 にんじん クリームコーン缶 チンゲンサイ	597	21.4
8	月	麻婆豆腐丼 春雨スープ 清見オレンジ	豆腐 豚ひき肉 大豆 ベーコン 牛乳	米 米粒麦 なたね油 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 えのきたき 清見オレンジ	636	27.4
9	火	インディアンパスタ コーンと野菜のサラダ りんごの米粉蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	スパゲティ なたね油 ざらめ さとう 米粉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし トマト水煮缶 キャベツ 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 白ごま じゃがいも なたね油 しらたき	しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな	588	24.8
11	木	黒砂糖コッペパン 鮭の花かご焼き 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	鮭 チーズ ベーコン 牛乳	黒さとうコッペパン なたね油 さとう 小麦粉 バター	ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん もやし たまねぎ クリームコーン缶	595	29.4
12	金	野菜2皿分のドライカレー にらたまスープ 美生柑 牛乳	 豚ひき肉 卵 牛乳	米 なたね油 バター でんぷん	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 にら 美生柑	616	22.5
15	月	きなこ揚げパン ポトフ ツナと野菜のサラダ 甘夏 牛乳	きな粉 豚肉 ウイパー 牛乳 まぐろ油漬缶	コッペパン なたね油 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 こまつな 甘夏	602	24.3
16	火	たけのこごはん 卵焼き お浸し みそ汁 美生柑 牛乳	 油揚げ 豚ひき肉 卵 牛乳	米 さとう なたね油 じゃがいも	たけのこ水煮 にんじん たまねぎ 干し椎茸 美生柑 ほうれんそう キャベツ こまつな えのきたき	597	25.2
17	水	ごはん さばの塩焼き 野菜のしょうがしょうゆがけ めかたま汁 甘夏 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 干し椎茸 たまねぎ 甘夏	603	23.6
18	木	五目あんかけうどん 青のりビーンズポテト 美生柑 牛乳	 鶏肉 いか 大豆 あおのり 牛乳	うどん なたね油 でんぷん じゃがいも	しょうが にんにく もやし 干し椎茸 にんじん たまねぎ 長ねぎ はくさい チンゲンサイ 美生柑	585	27.0
19	金	タコライス もずくスープ パインゼリー 牛乳	 豚ひき肉 大豆 チーズ 鶏肉 豆腐 もずく アガー 牛乳	米 なたね油 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 パイン缶	609	24.5
23	火	和風スパゲッティ 青菜ともやしのサラダ チーズ入り蒸しパン 牛乳	鶏肉 ベーコン 豆乳 チーズ 牛乳	スパゲティ さとう なたね油 でんぷん 小麦粉 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	590	26.1
24	水	ごはん ししゃもとちくわのいそべ揚げ お浸し 根菜汁 牛乳	ししゃも あおのり 焼き竹輪 牛乳	米 小麦粉 なたね油 さとう	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	553	17.5
25	木	ごはん 豆腐と野菜の中華煮 ワンタンスープ りんごゼリー 牛乳	豆腐 豚肉 鶏肉 アガー 牛乳	米 なたね油 でんぷん ごま油 ぎょうざの皮 さとう	たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが にら もやし こまつな りんごジュース	586	24.6
26	金	コッペパン 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	コッペパン 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃがいも さとう マカロニ	にんじん スイートコーン缶 たまねぎ こまつな にんにく トマト水煮缶	597	28.6
29	月	ビビンバ 五目スープ フルーツミックス 牛乳	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 さとう なたね油 ごま油 いりごま じゃがいも	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ にら ぶなしめじ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	600	20.5
30	火	ごはん 揚げぎょうざ 野菜のナムル みそ汁 牛乳	豚ひき肉 油揚げ 牛乳	米 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 なたね油 さとう 白ごま じゃがいも	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 たまねぎ ほうれんそう	600	20.2
31	水	ポークカレーライス 糸寒天のごま酢がけ メロン	 豚肉 糸寒天 牛乳	米 じゃがいも なたね油 白ごま さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ スイートコーン缶 メロン	627	21.0

※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回当たりの平均栄養摂取量(小学校)

【野菜の日】
中央区では小学生は1日300g以上の野菜を食べることを目標に、1皿60g×5皿の野菜料理を取り入れることを推奨しています。今月は60g×2皿の野菜がとれる「ドライカレー」を提供します。

【かみかみメニュー】
「青のりビーンズポテト」は油で揚げた大豆とじゃがいもをあおのりで和えたメニューです。よく噛んで味わって食べてください。

【日本の郷土料理】
毎月19日は食育の日です。沖縄県の郷土料理である「タコライス」「もずくスープ」「パインゼリー」を提供します。

栄養価	1食分 (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)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	
							A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
5月分平均	602	15.8	29.1	2.0	318	88	2.1	231	0.39	0.54	30	5.9
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5

【季節の献立・たけのこごはん】
春が旬の野菜、たけのこを使用した「たけのこごはん」を提供します。

【地産地消・糸寒天】
「糸寒天のごま酢がけ」に東京都産の糸寒天を使用します。