

令和3年

5月献立表

関町北小学校

【給食目標】食事のマナーを身に付けよう

実施日	飲食物	献立名	赤の食品		黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (g)	塩分 (g)
6 木		ほうじ茶めし 鮭の塩焼き 野菜のうま煮 抹茶ときな粉の団子 八十八夜(1日) 献立	牛乳 鮭 とり肉 きな粉		米 大豆油 こんにやく じゃが芋 砂糖 白玉粉 上新粉	干しいたけ にんじん 大根 水菜	626	18.1	18.4	2.8
7 金		中華おこわ ひじきサラダ ローベンタン 端午の節句 (5日) 献立	豚肉 牛乳 ひじき まぐろ缶 えんどう		大豆油 米 もち米 砂糖 ごま油	にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん グリーンピース キャベツ たまねぎ 生姜 白菜 ねぎ チンゲンサイ	549	14.7	32.5	2.3
10 月		コッペパン ホキのノルウェーふう グリーンピースの ポタージュ 1年生 グリーンピース さやめき	牛乳 ホキ クリーム		国内産小麦粉パン 片栗粉 米粉 油 砂糖 じゃが芋 パター	生姜 トマトピューレ グリーンピース たまねぎ	676	15.5	39.4	3.3
11 火		五分つき米入りごはん 豚肉の甘みそ焼き キャベツサラダ すまし汁	牛乳 豚肉 みそ かまぼこ わかめ		米 砂糖 大豆油	生姜 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 小松菜 えのきたけ にんじん	564	16.3	31.8	2.4
12 水		菜めし 豆腐とツナの揚げぎょうざ 五目さっぱりスープ	牛乳 まぐろ 豆腐 とり肉		米 ぎょうざの皮 小麦粉 油 大豆油 でん粉	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 にんじん 大根 もやし	582	13.4	30.3	2.3
13 木		麦ごはん 鶏肉のピリ辛みそ焼き 青菜のしょうゆ炒め かぶのスープ	牛乳 とり肉 みそ 油揚げ ベーコン		米 大麦 ごま油 砂糖 オリーブ油	にんにく ねぎ 小松菜 もやし にんじん かぶ(葉) かぶ	569	16.1	33.8	2.1
14 金		シンジューシー 豆腐チャンプル もずくスープ 仲純本土復帰記念日 (15日) にちなんで献立	豚肉 ひじき 牛乳 豆腐 鶏肉 もずく		米 大豆油 砂糖 でん粉	生姜 干しいたけ にんじん グリーンピース にんにく たけのこ もやし ねぎ	555	16.8	35.7	3.0
17 月		山菜うどん ちくわの磯辺揚げ 大根ときゅうりのさっぱりサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 竹輪 青のり		うどん 小麦粉 油	小松菜 にんじん ねぎ 干しいたけ わらび ぜんまい 大根 きゅうり 生姜	523	17.7	28.2	2.3
18 火		麦ごはん マーボー豆腐 アスパラのにんにく醤油あえ 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 鶏肉		米 大麦 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 オリーブ油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ たら アスパラガス もやし 水菜	566	15.6	27.8	2.5
19 水		かてめし ゼリーフライ 小松菜とかまぼこの炒めもの オレンジ 食育の日 (埼玉県)	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 おから かまぼこ		米 もち米 大豆油 砂糖 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 春雨	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ にんにく 生姜 ねぎ 小松菜 オレンジ	596	13.8	24.9	2.5
20 木		だけのこごはん きせい豆腐 ゆで野菜の甘酢あえ 果汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 豚肉 大豆 みそ		米 大豆油 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	にんじん たけのこ グリーンピース ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	587	19.0	31.4	2.5
21 金		五分つき米入りごはん 肉じゃが きわかめのきんぴら じゃこ入り和えもの	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ		米 大豆油 こんにやく 砂糖 じゃが芋 ごま油 白ごま	生姜 干しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう もやし 小松菜	570	13.8	21.8	3.3
24 月		麦ごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜のごまだれ みそ汁	牛乳 手持ちししゃも みそ 豆腐 わかめ		米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま油 大豆油 白ごま	ねぎ 小松菜 もやし にんじん	527	13.8	26.1	2.5
25 火		はちみつレモントースト ホークビーンズ シーザーサラダ 世界の料理 (アメリカ)	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ		食パン はちみつ マーガリン 大豆油 砂糖	レモン にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	618	15.0	40.5	2.7
26 水		鰻と生姜の炊き込みごはん 大根とわかめの酢の物 豆腐団子汁	かつお 牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐		米 ごはん 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま 白ごま 白玉粉	生姜 大根 にんじん ねぎ 小松菜	601	16.2	21.0	1.8
27 木		二色そぼろごはん 変わり漬け 玉ねぎのみそ汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 油揚げ みそ		米 大豆油 砂糖 ごま油	生姜 グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん かぶ たまねぎ	587	16.7	31.6	2.3
28 金		練馬スバゲティ 揚げじゃがいもの ハニーサラダ メロン 練馬区産の 大根を使用予定	まぐろ缶 のり 牛乳		スバゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖 じゃが芋 はちみつ	にんにく 大根 生姜 にんじん キャベツ きゅうり メロン	669	14.8	33.9	2.5
29 土		米粉のカレーライス 大根サラダ	牛乳 豚肉 ボンレスハム		米 大麦 大豆油 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 大根 きゅうり	567	14.3	22.2	1.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっといただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士 山田までご連絡ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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A (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	585	15.6	29.6	2.5	308	85	1.9	236	0.35	0.47	24	3.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上