

令和4年

5月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
		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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
2月	ごはん 牛乳 鮭の花園焼き 高野豆腐の含め煮 若竹汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく こうやどうふ とうふ わかめ		こめ こめあぶら さとう マヨネーズ (エッグフリー)		あかピーマン コーン にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	591	19.7	35.5	2.2	果物	
6金	ツナコーントースト 牛乳 ジャーマンポテト インゲン豆のトマトスープ	まぐろ ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とりにく		むえんパン マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも こめあぶら		コーン たまねぎ パセリ にんじん セロリー こまつな トマトかん	570	16.1	43.6	1.9	乳製品	
9月	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 五目きんぴら キャベツの味噌汁	ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご さつまあげ あぶらあげ みそ		こめ こめあぶら さとう こんにやく		ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ ねぎ	553	17.5	30.4	2.7	きのこ	
10火	中華ちまき(こどもの日の行事食) 牛乳 春雨の中華炒め ワンタンスープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく		もちごめ ごまあぶら さとう こめあぶら はるさめ ワンタンの皮		にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ コーン にんにく もやし きくらげ キャベツ しょうが はくさい にら セロリー	528	14.5	26.6	2.4	小魚	
11水	味噌ラーメン 牛乳 春巻き	ぶたにく いりこ みそ ぎゅうにゅう		ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら		にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ にら	590	16.9	32.6	2.9	海藻	
12木	チキンカレーライス 牛乳 アスパラ入りサラダ	とりにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ アスパラガス	627	12.1	33.7	2.4	豆製品	
13金	青大豆と昆布のご飯 牛乳 豆あじの南蛮漬 塩豚汁	だいず きざみごんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう まめあじ ぶたにく とうふ		こめ こめあぶら こんにやく さとう でんぶん しょうしんこ あぶら じゃがいも		にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが ごぼう だいこん	616	17.4	36.4	2.4	果物	
16月	ごはん 牛乳 鶏肉の味噌焼き 浅漬野菜 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ とうふ		こめ さとう じゃがいも ちくわぶ		しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう しめじ	540	18.1	31.2	2.2	緑黄色野菜	
17火	中華丼 牛乳 春雨サラダ パイナップルケーキ	ぶたにく かまぼこ いか ぎゅうにゅう とうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ホットケーキミックス マーガリン		しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ きゅうり もやし きくらげ パイナップルかん	619	14.0	26.3	2.4	芋	
18水	サーモンクリームスパゲティ 牛乳 キャベツとコーンのソテー	ベーコン さけ ぎゅうにゅう パレメザンチーズ まぐろ		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス セロリー キャベツ コーン	615	18.6	39.5	2.3	豆	
19木	キムチチャーハン 牛乳 華風大根 トックスープ メロン	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら トック		にんにく しょうが にんじん キムチ ねぎ だいこん きゅうり もやし こまつな メロン	550	13.7	26.3	3.0	魚介類	
20金	ごはん 牛乳 いなだの一味焼き 野菜の辛子和え 打ち豆汁(福井県の郷土料理)	ぎゅうにゅう いなだ あぶらあげ うちまめ みそ		こめ さとう こめあぶら じゃがいも		にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	572	19.3	33.7	2.5	種実	
23月	ゆかりごはん 牛乳 揚げじゃがの煮付け いんげんのごま和え ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ		こめ あぶら じゃがいも こめあぶら こんにやく さとう しろすりごま		しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん もやし ニューサマーオレンジ	573	15.0	26.2	1.9	卵	
24火	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 切り干し大根の含め煮 小松菜とえのきの味噌汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ あつあげ みそ		こめ さとう こめあぶら		にんにく たまねぎ きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	574	19.2	34.2	2.7	芋	
25水	チキンライス 牛乳 レモンドレサダ 玉ねぎとじゃがいものスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン		こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも		にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース トマトピューレ だいこん キャベツ きゅうり レモン パセリ	553	13.1	32.1	2.4	豆	
26木	マーボー豆腐丼 牛乳 もやしのピリ辛炒め おかしなおかしな目玉焼き	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ かんてん		こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら カルピス		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら もやし ももかん	648	14.9	29.3	2.0	芋	
27金	ピースごはん 牛乳 かつおの東煮 鶏肉と豆腐のすまし汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう かつお とりにく とうふ		こめ でんぶん あぶら さとう		グリーンピース しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ かわちばんかん	552	22.7	23.6	2.1	緑黄色野菜	
30月	五目とりめし 牛乳 青菜とコーンの和風炒め いわしのつみれ汁(千葉県郷土料理)	とりにく ぎゅうにゅう いわし みそ		こめ こめあぶら さとう でんぶん		しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん もやし こまつな コーン ねぎ だいこん	515	18.8	29.5	3.1	卵	
31火	丸パン 牛乳 コロッケ ボイルキャベツ ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン		まるパン じゃがいも こめあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ あぶら パミセリ		にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ	643	14.0	38.9	2.8	海藻	

※ 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19回

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	580	16.6	32.2	2.4	326	85	1.9	191	0.23	0.36	13	5.8

☆9日(月)～11日(水) 6年生移動教室 17日(火) 4年生遠足 26日(木) 3年生遠足 31日(火) 1・2年生遠足 ※該当学年は給食はありません。