

令和3年



5月献立表



橋戸小学校

実施日 日 曜	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
6 木	しょうがごはん ぎゅうにゅう さけのバターしょうゆやき くだくさんみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	ごめ ごめぬかあぶら さとう バター こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん えのきたけ こまつな	621	18.1	28.7	2.9				
7 金	ミルクパン ぎゅうにゅう ツナのチーズローフ ミネストローネ	ぎゅうにゅう まぐろかん たまご チーズ とりにく ベーコン だいた	ミルクパン ごめぬかあぶら パンこ じゃがいも さとう	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ	703	18.0	41.6	3.1				
10 月	たけのごはん ぎゅうにゅう さばのふんかほし けんちんしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	ごめ さとう ごめぬかあぶらこんにやく じゃがいも	たけのご グリンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ	643	17.5	35.8	3.0				
11 火	むぎごはん ぎゅうにゅう はっちゃんどうふ もやしのちゅうかふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら かたくりこ でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのご ほししいたけ チンゲンサイ もやし キャベツ	582	15.4	28.6	2.2				
12 水	にしよくだん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう みそ	ごめ ごめぬかあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ねぎ	621	17.2	29.0	2.0				
13 木	ねりマスバゲティ ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ	まぐろかんのり ぎゅうにゅう ひじき	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ さとう ごめぬかあぶら	だいこん キャベツ にんじん コーン もやし	628	16.7	34.5	2.6				
14 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのカラフルやき こんさいじる	ぎゅうにゅう さわら みそ こんぶ とりにく とうふ あぶらあげ	ごめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) ごめぬかあぶらこんにやく じゃがいも	たまねぎ ビーマン あかビーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ	656	16.4	34.8	1.7				
17 月	わかめごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき くだくさんみそしる	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう とりひきにく みそ ぶたにく とうふ	ごめ おおむぎ しろうごま かたくりこ さとう ごめぬかあぶらこんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	614	17.4	28.6	3.4				
18 火	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう じゃごとわかめのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	ごめ おおむぎ ごめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのご ビーマン もやし コーン	601	16.2	25.8	2.4				
19 水	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポルシチ くだもの (なつみかん)	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいた	ショートニングパン あぶら さとう ごめぬかあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ なつみかん	716	13.5	41.6	2.0				
20 木	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ こまつなごまみそあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ こうやどうふ こんぶ あぶらあげ	ごめ さとう かたくりこ しろうごま	たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ しめじ ほししいたけ こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	652	17.1	28.8	2.6				
21 金	コメッコハヤシライス ぎゅうにゅう カントリーサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごめ ごめぬかあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ かぶ こまつな レモン	671	12.2	27.8	2.1				
24 月	ガーリックライス 牛乳 マカロニスープ カレーふうみのやさしいソテー	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごめ バター ごめぬかあぶら じゃがいも ごめマカロニ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ セロリー ほうれんそう キャベツ コーン	578	12.9	23.7	2.3				
25 火	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのにんにくみそやき いもっこじる だいたずいりおひたし	ぎゅうにゅう いか みそ ぶたにく やきとうふ だいた	ごめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごめぬかあぶらこんにやく さといも	にんにく ねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな はくさい もやし	603	19.6	24.0	2.8				
26 水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん ごめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	もやし チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのご にんじん たまねぎ みかんかん バインアップルかん ももかん	658	15.1	27.1	3.0				
27 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう しらすずいりおひたし にくじゃが	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく	ごめ ごめぬかあぶら しらすき じゃがいも さとう	こまつな もやし にんじん しょうが たまねぎ グリンピース	599	15.1	20.1	2.5				
28 金	ごはん 牛乳 すぶた はしどしょうがっこうふう はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ごめ ごめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ さとう はるさめ ごまあぶら ごま	たまねぎ ビーマン にんじん たけのご ほししいたけ しょうが もやし きゅうり きくらげ	676	13.1	28.2	2.4				

※ 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17回

※お米は、青森県産「まっしぐら」です。

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	637	16.0	30.2	2.5	319	99	2.1	218	0.36	0.51	26	4.1
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



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

4月に使用した野菜の産地

しょうが (ながさき) ・ にんじん (とくしま) ・ にんにく (あおもり) ・ ごぼう (あおもり)
じゃがいも (かごしま) ・ こまつな (さいたま) ・ ねぎ (ちば) ・ キャベツ (あいち) ・ たまねぎ
(ほっかいどう) ・ アスパラガス (とちぎ) ・ さやいんげん (おきなわ) ・ きゅうり (さいたま)
もやし (とちぎ) はくさい (いばらぎ) ・ いら (いばらぎ) ほうれんそう (さいたま) ・ だいこん
(ちば) ・ きよみ (えひめ)
4月は練馬区内産の農産物はありませんでした。