

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 だいず	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 ほっちんどうふ 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 बी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 だいず	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 だいず	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 たけのこ 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 たけのこ 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。