



# 5月献立予定表

2021年 5月

※食材の状態により、変更する場合もあります。文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
6 木	わかめごはん	○	肉団子のコーン蒸し 糸寒天のごま酢あえ ミルクゼリー	牛乳、炊き込みわかめ、豚肉 たまご、糸寒天	精白米、押麦、でんぷん、白ごま 砂糖	玉ねぎ、しょうが、にんにく ホールコーン、もやし、大根 にんじん、きゅうり、黄桃(缶)	659 kcal 22.8 g 17.7 g
7 金	ドライカレー	シ ョ ア	何でも千切りサラダ プロセスチーズ	ヨーグルト(ドリンクタイプ)、豚肉 プロセスチーズ	精白米、押麦、有塩バター 調合油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン ぶなしめじ、トマトジュース だいこん、キャベツ、きゅうり レモン果汁	640 kcal 23.1 g 17.3 g
10 月	ジャージャー麺	○	ねぎとベーコンのスープ 青のりポテト	牛乳、豚肉、赤みそ、ベーコン あおのり	蒸し中華めん、調合油、砂糖 ごま油、でんぷん、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、もやし、長ねぎ、にんじん	675 kcal 27.2 g 23.0 g
11 火	アスパラとじゃこのごはん (旬レシピ)	○	かつおの青のりフライ さつまいもの甘露煮 みそしる	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお あおのり、たまご、豆腐 カットわかめ、白みそ、赤みそ	精白米、調合油、薄力粉、パン粉 さつまいも、砂糖	アスパラガス、えのきたけ	676 kcal 34.3 g 13.5 g
12 水	五穀ご飯	○	すき焼き風煮物 磯あえ	牛乳、豚肉、焼きのり	精白米、押麦、きび、調合油 こんにやく、じゃがいも、砂糖 小町麩	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ 長ねぎ、ほうれんそう、もやし キャベツ	629 kcal 23.1 g 15.2 g
13 木	スパゲティラタトゥイユ	○	白いんげん豆入りスープ 抹茶蒸しパン	牛乳、ベーコン バルメザンチーズ いんげんまめ、たまご	マカロニ、オリーブ油、調合油 薄力粉、砂糖、調合油 甘納豆(あずき)	セロリ、にんにく、しょうが 玉ねぎ、なす、ズッキーニ 赤ピーマン、黄ピーマン、トマト マッシュルーム、にんじん キャベツ、さやいんげん	696 kcal 23.8 g 18.0 g
14 金	むぎごはん	○	ぎせいどうふ きんぴら みそしる	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、赤みそ 白みそ	精白米、押麦、調合油、砂糖 こんにやく、さつまいも	長ねぎ、にんじん、ごぼう 玉ねぎ、ぶなしめじ、葉ねぎ	667 kcal 26.6 g 19.7 g
17 月	生パスタのクリームソース ☆誕生日給食 5月生まれの人にデザート	○	コールスローサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉 チーズ、クリーム	生パスタ(卵なし)、調合油 有塩バター、薄力粉、砂糖	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん もやし	640 kcal 23.1 g 27.4 g
18 火	たまごトースト (新献立)	○	ポトフ グレーゼリー	牛乳、たまご、豚肉、ウィンナー ベーコン、てんぐさ	食パン、マヨネーズ(卵無し) 調合油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、パセリ、にんじん キャベツ、こまつな ぶどう(濃縮還元ジュース)	679 kcal 25.2 g 33.4 g
19 水	スタミナ丼	○	冬瓜スープ りんご	牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉	精白米、押麦、調合油、砂糖 でんぷん	にんにく、しょうが、玉ねぎ もやし、ピーマン、赤ピーマン にんじん、とうがら えのきたけ、りんご	658 kcal 24.5 g 19.8 g
20 木	ご飯 ☆和食の日	○	さわらの香味焼き 肉じゃが 豚汁	牛乳、さわら、豚肉、白みそ 赤みそ	有機米、砂糖、白ごま、ごま油 調合油、こんにやく じゃがいも、こんにやく	しょうが、長ねぎ、にんじん 玉ねぎ、さやえんどう、だいこん	699 kcal 31.6 g 19.9 g
21 金	高菜チャーハン	○	パリパリひじき (新献立) 豆腐ときのこの 中華スープ	牛乳、豚肉、ひじき プロセスチーズ、豆腐	精白米、ごま油、白ごま 春巻きの皮、薄力粉、調合油 砂糖	にんにく、長ねぎ、にんじん たかな漬、えのきたけ しょうが、チンゲンサイ キャベツ、もやし	674 kcal 21.9 g 23.0 g
24 月	麦ごまご飯	○	鶏の唐揚げ フレンチサラダ 春雨スープ	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	精白米、押麦、白ごま、でんぷん 調合油、緑豆はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん ホールコーン、玉ねぎ、長ねぎ こまつな	698 kcal 25.9 g 27.9 g
25 火	シナモン揚げパン ☆ドイツ料理の日	○	白菜と肉団子のスープ ジャーマンポテト	牛乳、豚肉、ベーコン	ミルクパン、調合油、砂糖 でんぷん、はるさめ油 じゃがいも	しょうが、長ねぎ、はくさい にんじん、小松菜、にんにく 玉ねぎ、パセリ	697 kcal 25.2 g 30.8 g
26 水	ちゃんこうどん	○	さつまいもパイ	牛乳、豚肉	冷凍うどん、ごま油、焼きふ こんにやく、さつまいも 砂糖、ぎょうざの皮 米ぬか油	にんじん、ごぼう、だいこん 長ねぎ、こまつな パインアップル(缶)	664 kcal 21.5 g 20.9 g
27 木	コーン茶めし	○	白身魚の変わりソース 大根のねぎドレッシング すまし汁	牛乳、こんぶ、メルルーサ 豆腐、カットわかめ	精白米、でんぷん、調合油 砂糖、ごま油	ホールコーン、玉ねぎ キャベツ、もやし、だいこん にんじん、しょうが、長ねぎ	668 kcal 24.0 g 24.3 g
28 金	タコライス (ご当地グルメ沖縄)	○	チキンスープ ミショウカン	牛乳、豚肉、大豆 鶏肉	精白米、調合油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、人参 ピーマン、キャベツ、にんじん マッシュルーム、ミショウカン	697 kcal 28.5 g 24.0 g



初鯉の季節です!

「目に青葉 やまほととぎす 初鯉」とは江戸中期の俳人 山口素堂の作ですが、日本の食文化は季節を感じながら、旬の食材を味わうことを大切にしてきました。給食でも 必ず旬の食べ物を献立に入れています。旬の食べ物は栄養価が高く、病気を防いだり、生命力を得られると古来より伝えられてきました。感染症対策で食事が見直されている今、食卓に旬の食べ物を活用されてはいかがでしょうか。

※お知らせ  
給食費 第一引き落としは 5月7日になります。  
よろしく願いいたします。



# 給食だより 5月号

令和3年5月1日

文京区立大塚小学校

校長 田村 純子

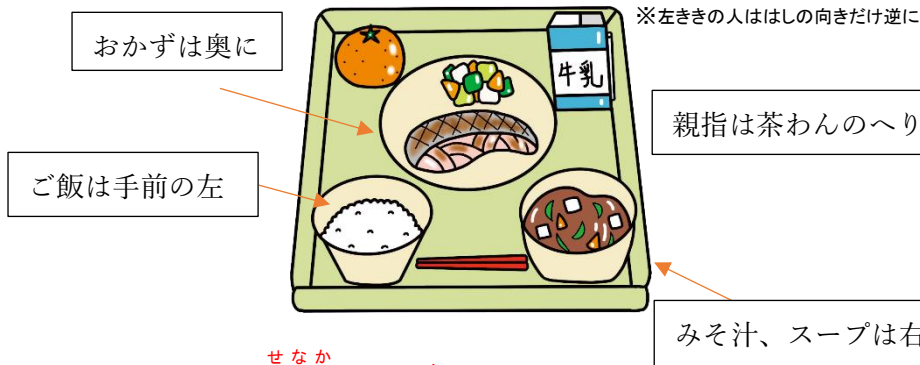
栄養士 鈴木 真奈美

新型コロナウイルス感染症<sup>かんせんしょうたいおう</sup>対応の給食が続きます。せつかくなので、「前向き給食」の良さを生かし、食事に集中して、良い食べ方をしましょう。そのためのポイントを紹介します。

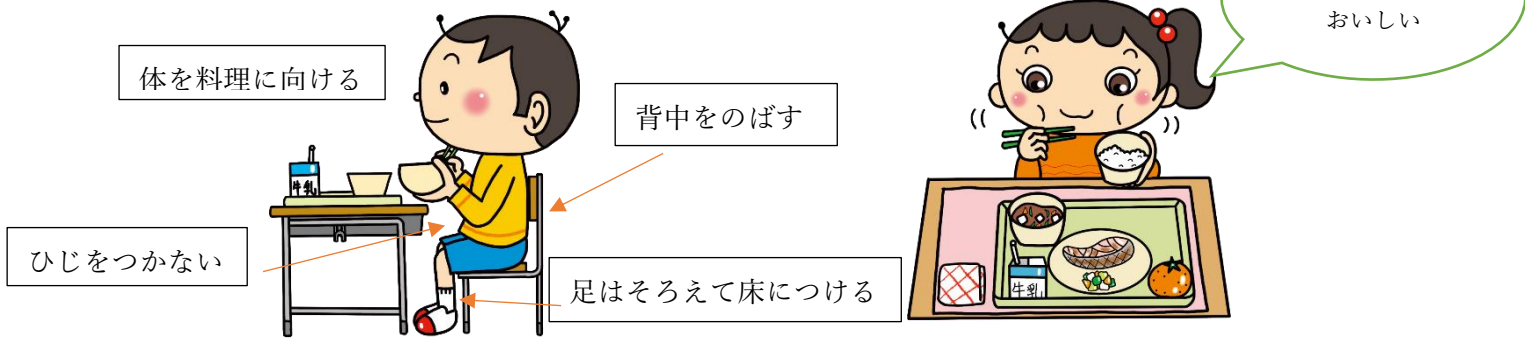
## かっこいい食べ方をしよう！

### 1 給食の配膳<sup>はいぜん</sup>を確かめよう

### 2 お茶わんは手に持って

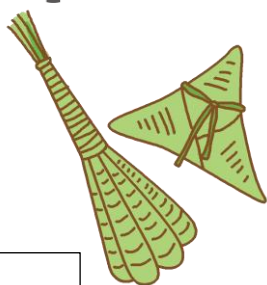


### 3 背中<sup>せなか</sup>を伸ばして



5月5日

たんご せつく たもの ぎょうじ  
端午の節句と食べ物・行事



ちまき



かしわもち



しょうぶ湯