

令和4年度 5月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	1食分 - たんぱく質 脂質
2月	山菜うどん 八十八夜	○	昆布,厚削り節,豚肉,油揚げ	冷凍うどん(給),炒め油	にんじん,玉葱,えのきたけ,わらび(ゆで),干しぜんまい(ゆで),ねぎ,こまつな	605 kcal
	ささかまぼこのお茶衣揚げ		ささかまぼこ	薄力粉,揚げ油		27.5 g
	甘酢あえ			上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	22.2 g
6金	ちらし寿司 端午の節句	○	昆布,鶏もも,油揚げ	米,上白糖,炒め油	にんじん,かんぴょう,絹さや	601 kcal
	いかの香味焼き		いか		しょうが,大葉,ねぎ	32.2 g
	沢煮椀		かつお加工品(削り節),豚肉,蒸しかまぼこ	でんぷん	ごぼう,にんじん,だいこん,しょうが汁,ねぎ,こまつな	18.2 g
9月	豚肉と春ごぼうのごはん	○	豚肉	米,ごま油,糸こんにゃく,上白糖	しょうが,ごぼう	625 kcal
	ふくさたまごやき		鶏肉(挽肉),干ひじき,たまご	炒め油,上白糖	にんじん,玉葱,こまつな	27.6 g
	大豆入りみそ汁		削り節,大豆,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	玉葱,えのきたけ,ねぎ	20.9 g
10火	スパゲッティ みそミートソース	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ	スパゲッティ,サラダ油,炒め油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮)	606 kcal
	コーンサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	24.5 g
	果物(美生柑)				美生柑	19.2 g
11水	ごはん	○		米		608 kcal
	魚のねぎ焼き		さわら,赤みそ	三温糖	しょうが,にんにく,ねぎ	27.9 g
	独活の金平		豚肉もも	ごま油,糸こんにゃく,上白糖,いりごま	にんじん,うど,ごぼう	17.5 g
	春野菜のみそ汁		削り節,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,生わかめ	じゃがいも	玉葱,キャベツ,さやいんげん	
12木	焼き豚チャーハン	○	焼き豚	米,ラード,ごま油	にんにく,にんじん,ねぎ	603 kcal
	翡翠たまごスープ		鳥がら,鶏肉,たまご	でんぷん,ごま油	玉葱,えのきたけ,しょうが汁,グリーンピース(鞘つき)	25.3 g
	はるさめサラダ			緑豆はるさめ,ごま油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	17.7 g
13金	ミルクコッパン	○		ミルクパン		609 kcal
	サーモンフライ		生鮭	薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油		30.8 g
	ポイル春キャベツ				キャベツ,こまつな	20.8 g
	ミネストローネ		鳥がら,豚肉,レンズまめ	じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮)	

早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう

新学期がスタートしてから、あっという間に一か月が過ぎました。この時期は生活環境の変化により体調を崩しやすくなります。三度の食事をしっかりと食べ、健康な体を作ることが大切です。特に、元気に一日のスタートを切るために、朝食をしっかりと食べるようにしましょう。朝食はエネルギー補給のほかに、寝ている間に下がった体温を上げて、体や頭を起こす目覚ましの役割もしています。朝食をおいしく食べるために、夜は早く寝て十分な睡眠をとり、時間に余裕をもって起きる生活を習慣づけましょう。



今月の給食目標 当番に協力し、時間内に食事しよう

○給食時間を理解しよう ○当番や係に協力しよう ○給食時間内に食べ終わるようにしよう

令和4年度 5月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	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	1食分 - たんぱく質 脂質
16月	ゆかりごはん	○		精白米	ゆかり	620 kcal
	天豆入りたまご焼き		鶏肉(挽肉),たまご	炒め油,上白糖	にんじん,玉葱,そらまめ	27.4 g
	けんちん汁		鶏肉(薄切り),削り節,木綿豆腐,カットわかめ	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	16.8 g
	果物(オレンジ)				清見オレンジ	
17火	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,鳥がら,豆みそ,赤みそ,木綿豆腐	米,炒め油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,しめじ,ねぎ	622 kcal
	じゃこ入り糸寒天サラダ		カットわかめ,糸寒天,ちりめんじゃこ	サラダ油,ごま油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	22.5 g
	果物(美生柑)				美生柑	18.3 g
18水	玄米ご飯	○		米,玄米		608 kcal
	骨太ふいかけ		ちりめんじゃこ,かつお節,塩昆布	いりごま,上白糖		27.2 g
	ししゃものカレー風味焼き		ししゃも			17.7 g
	春野菜の煮物		削り節,鶏肉,油揚げ	こんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんじん,ふき,絹さや	
19木	ごはん	文京区和食の日		米		605 kcal
	魚のピリ辛だれかけ	○	まあじ	ごま油,上白糖,でんぷん	にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ	30.1 g
	地場産小松菜のごまあえ			上白糖,白ねりごま,白すりごま	にんじん,もやし,こまつな,キャベツ	18.4 g
	豚汁		豚肉,削り節,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	炒め油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
セサミトースト			セサミパン,マーガリン,白すりごま,白ねりごま,グラニュー糖,上白糖		676 kcal	
20金	アイントーフ	○	鳥がら,豚肉,ベーコン,ウィンナー	炒め油,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱	18.3 g
	ツナサラダ		ツナ(油漬け)	サラダ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	34.0 g
	ドイツ料理					
23月	キャロットライスの クリームソースかけ	○	鶏もも,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	米,おおむぎ(米粒麦),オリーブ油,炒め油,サラダ油,バター,薄力粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),パセリ	684 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,こまつな	21.1 g
	果物(オレンジ)				清見オレンジ	26.5 g
24火	新たまねぎたっぷり豚丼	○	豚肉	米,炒め油,上白糖	玉葱,しょうが(酢漬),さやいんげん	643 kcal
	豆腐と油揚げのみそ汁		削り節,木綿豆腐,油揚げ,白みそ	じゃがいも	にんじん,ねぎ,こまつな	24.4 g
	果物(メロン)				メロン	18.3 g
25水	ガーリックトースト	○		ツトランパン,バター	にんにく	611 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,鳥がら,大豆	炒め油,じゃがいも,上白糖,コーンスターチ	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが,マッシュルーム(水煮)	23.4 g
	アスパラとベーコンのサラダ		ベーコン	炒め油,上白糖	キャベツ,きゅうり,アスパラガス	26.5 g
26木	カレーライス	○	鳥がら,鶏肉	米,炒め油,薄力粉,サラダ油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん	695 kcal
	チキンカツ		鶏肉	薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油		22.3 g
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	22.3 g
27金	豚肉あんかけ焼きそば	○	豚肉,鳥がら	大豆油,蒸し中華麺(油付き)(給食会),炒め油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,もやし,にら	653 kcal
	ビーンズポテト		大豆	揚げ油,じゃがいも,でんぷん		23.1 g
	フルーツ入り はちみつレモンゼリー		アガー(パルガ-)	上白糖,はちみつ	レモン(果汁,生),みかん缶(果肉)	23.3 g
31火	新生姜の釜焼きピビンパ	○	豚肉	米,ごま油,炒め油,上白糖	しょうが,生ぜんまい(ゆで),にんじん,こまつな,もやし	603 kcal
	チゲスープ		鳥がら,鶏肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		しょうが,にんじん,はくさい(キムチ漬),えのきたけ,にら,ねぎ	26.8 g
	果物(美生柑)				美生柑	17.9 g

学校給食実施基準：エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー627kcal たんぱく質25.7g 脂質20.9g

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。