

令和5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	たんぱく質 たんぱく質 脂質
1月	新生姜の釜焼きビビンパ	○	豚肉	米,ごま油,調合油,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	635 kcal
	海鮮千ゲスープ		鳥がら,鶏肉(薄切り),木綿豆腐,白みそ,赤みそ,むきえび,いか 短冊	ごま油	にんじん,はくさい(キムチ漬),えのきたけ,にら,ねぎ	28.9 g
	果物(すいか)				すいか L	17.8 g
2火	筍寿司	○	鶏肉,油揚げ	米,上白糖,調合油	にんじん,かんぴょう(乾),たけのこ(水煮),絹さや	610 kcal
	魚の揚げ煮		かつお 角切り	でんぷん,揚げ油,上白糖	しょうが	26.8 g
	すまし汁		昆布(だし),削り節(だし),木綿豆腐,蒸しかまぼこ		ねぎ,こまつな	16.2 g
	あやめゼリー		アガー	上白糖	ぶどう(濃縮還元ジュース),ぶどう(缶詰)	
8月	春野菜としらすのスパゲッティ	○	ベーコン,しらす干し(微乾燥品)	スパゲッティ(ハーフ),オリーブ油,でんぷん	にんにく,キャベツ,アスパラガス	667 kcal
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも,揚げ油,はちみつ,サラダ油	ホールコーン,にんじん,もやし,こまつな	21.1 g
	お茶マフィン		豆乳	米粉,コーンスターチ,きび砂糖,米ぬか油		25.7 g
9火	うどのきんぴらごはん	○	豚肉	米,サラダ油,ごま油,糸こんにゃく,上白糖	しょうが,ごぼう,うど	623 kcal
	ふくさたまごやき		鶏肉(挽肉),干ひじき(7分ゆで),たまご	調合油,上白糖	にんじん,玉葱,こまつな	27.2 g
	みそ汁		削り節(だし),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	21.5 g
	果物(甘夏)				なつみかん	
10水	ココアトースト	○		ココアパン,マーガリン,上白糖,グラニュー糖		609 kcal
	コーンシチュー		豚肉,鳥がら,調理用牛乳	調合油,じゃがいも,コーンスターチ	にんじん,玉葱,しょうが,ホールコーン,クリームコーン	12.7 g
	カリカリベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油,上白糖	にんじん,きゅうり,アスパラガス,キャベツ	21.6 g
11木	ゆかりごはん	○		精白米	ゆかり	600 kcal
	魚の照り焼き		生鮭	上白糖	しょうが	28.7 g
	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	19.0 g
	けんちん汁		削り節(だし),豚肉,生揚げ	調合油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ	
12金	ひすいチャーハン	○	豚肩ロース	米,ラード,上白糖	にんにく,ねぎ,グリーンピース(輪切)	609 kcal
	いかのチリソース		いか 短冊	でんぷん,揚げ油,炒め油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ	23.6 g
	春雨スープ		鳥がら	緑豆はるさめ	しょうが,にんじん,玉葱,もやし,ねぎ,青梗菜	19.4 g
15月	フルグルピラウ(大麦入りピラフ)	○	鶏肉	米,押麦,オリーブ油,炒め油	玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮)	602 kcal
	洋風たまごやき		ベーコン,豆乳,たまご	じゃがいも,炒め油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,ほうれんそう	25.7 g
	ジュリエンスープ		鳥がら,豚肉		しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,えのきたけ,キャベツ	20.2 g
16火	玄米ごはん	○		米,水稲穀粒(玄米)		615 kcal
	かつおでんぶのふいかけ		かつお節(粉)	上白糖		27.7 g
	きびなごのカレー風味		きびなご	でんぷん,揚げ油	にんにく,しょうが	16.4 g
	春野菜の煮物		削り節(だし),鶏肉,油揚げ	調合油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんじん,ふき,絹さや	
17水	フレッシュトマトのハヤシライス	○	豚肉,鳥がら	米,調合油,薄力粉,サラダ油,上白糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),しょうが,トマト	669 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	20.3 g
	果物(すいか)				すいか L	21.3 g
18木	ごはん	○		米		618 kcal
	魚の江戸甘みそ焼き		鱈,赤みそ	三温糖	しょうが,にんにく,万能ねぎ	28.3 g
	地場産小松菜の豚汁		昆布(だし),削り節(だし),豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	調合油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,玉葱,だいこん,ねぎ,こまつな	19.5 g
19金	手作りメロンパン	○	調理用牛乳,生クリーム	ミルクパン,薄力粉,上白糖	メロン	619 kcal
	野菜スープ		ベーコン,豚肉,鳥がら,いんげんまめ(乾)	調合油,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,しょうが,キャベツ,こまつな	22.6 g
	昆布サラダ		塩昆布	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,もやし,キャベツ	21.4 g

行事食
端午の節句

5月2日
八十八夜

1年生
グリーンピースさやむき

世界の料理
トルコ

かみかみデー

文京区
和食の日

令和5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	たんぱく質 脂質
22月	新たまねぎたっぷり豚丼	○	豚肉もも(薄切り)	米,炒め油,上白糖	玉葱,しょうが(酢漬),ざやいんげん	643 kcal
	豆腐と油揚げのみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐,油揚げ,白みそ,カットわかめ	じゃがいも	にんじん,ねぎ,こまつな	26.4 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			17.7 g
23火	四川豆腐ライス	○	豚肉,鳥がら,木綿豆腐	精白米,おおむぎ(米粒麦),調合油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,干し椎茸,玉葱,たけのこ(水煮),こまつな	612 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	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	25.3 g
	果物(河内晩柑)				美生柑	18.8 g
24水	白ごまきなこトースト	○	きな粉(大豆)	国内産小麦粉食パン(50g),マーガリン,上白糖,グラニュー糖,白すりごま,白ねりごま		612 kcal
	ポトフ		鳥がら,豚肉もも(角切り),ベーコン	調合油,じゃがいも	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱	24.4 g
	ツナサラダ		ツナ(油漬)	サラダ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	30.7 g
25木	スタミナ担々麺	○	豚ひき肉,鳥がら,赤みそ,豆みそ	蒸し中華麺,ごま油,調合油,白すりごま,白ねりごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,にら,ねぎ	640 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぷん,揚げ油,じゃがいも,上白糖		27.8 g
	果物(甘夏)				なつみかん	29.6 g
26金	カレーライス	○	鳥がら,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	米,調合油,サラダ油,薄力粉	玉葱,しょうが,にんにく,にんじん	673 kcal
	チキンカツ		鶏肉切り身	薄力粉,パン粉(乾燥),揚げ油		21.9 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	22.7 g
30火	米粉ミックス粉パン	○		米粉ミックス粉パン		611 kcal
	魚のクリームソース焼き		ホキ,調理用牛乳,ピザ用チーズ	バター,薄力粉		27.3 g
	ミネストローネ		ベーコン,豚肉,鳥がら,レンズまめ(乾)	調合油,じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),しょうが,キャベツ,こまつな	22.0 g
31水	山菜うどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,油揚げ	冷凍うどん(給)	にんじん,玉葱,わらび(ゆで),干しぜんまい(ゆで),えのきたけ,ねぎ,こまつな	606 kcal
	せいたのたまじ (揚げじゃがいもの味噌煮)		赤みそ	じゃがいも,揚げ油,上白糖,白いりごま		23.4 g
	果物(メロン)				タカメロン	24.4 g

学校給食実施基準：エネルギー611~650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー625kcal たんぱく質24.7g 脂質21.4g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

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。

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