

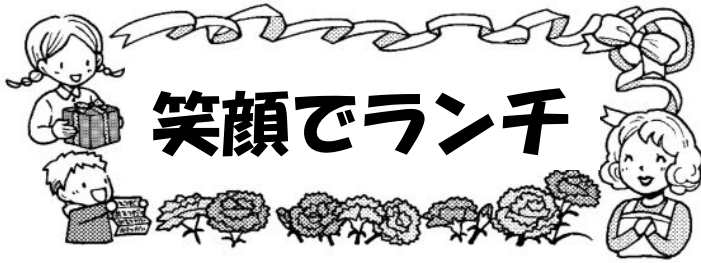


5月 献立表



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 炭水化物
1 火	きなこ揚げパン	○	ピザポテト 白いんげん豆入りスープ	牛乳, きな粉, ベーコン, チェダーチーズ, 鶏肉, いんげんまめ	ミルクパン, なたね油, 砂糖, 砂糖, 調合油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, さやいんげん	638 kcal 25.7 g 22.7 g 83.2 g
2 水	中華五目ご飯	○	わかめサラダ 華風コーンスープ オレンジゼリー	牛乳, 豚肉, ほうたてがい(貝柱, 煮干し), 生わかめ, 豆腐, たまご, てんぐさ(角寒天)	水稲穀粒(精白米), ごま油, 砂糖, でんぷん	しょうが, 長ねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, クリームコーン, ホールコーン, パルシアオリヅ濃縮還元ジュース, みかん(缶)	604 kcal 22.5 g 16.4 g 88.8 g
7 月	石狩飯	○	生揚げのそぼろ煮 アサバ炒り入りすまし汁	牛乳, しろさけ, 焼きのり, 生揚げ, 鶏肉, 豚肉, カットわかめ	水稲穀粒(精白米), 白ごま, 砂糖, 調合油, でんぷん, あしたばうどん	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, さやいんげん, だいこん, 長ねぎ	692 kcal 32.3 g 24.1 g 81.9 g
8 火	ご飯	○	さわらの香味焼き 野菜の煮浸し みそ汁	牛乳, さごち, 豆腐, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ	水稲穀粒(精白米), 砂糖, 白ごま, ごま油	しょうが, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん, えのきたけ	502 kcal 17.2 g 13.0 g 75.8 g
9 水	スタミナ丼	○	白菜スープ 果物(清見オレンジ)	牛乳, 豚肉, ベーコン, たまご	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(米粒麦), 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, はくさい, デコポン	654 kcal 24.7 g 20.7 g 89.2 g
10 木	二色サンド	○	大根のミッドレッシュがらが オニオンスープ	牛乳, プロセスチーズ, 赤みそ, ベーコン	食パン, 黒砂糖食パン, 有塩バター, いちごジャム(高糖度), 砂糖, 調合油, ごま油	キャベツ, もやし, だいこん, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	521 kcal 17.1 g 22.5 g 61.1 g
11 金	五目うどん	○	ごま酢あえ 抹茶蒸しパン	牛乳, 豚肉, 油揚げ, たまご	冷凍うどん, 調合油, 砂糖, 白ごま, 砂糖, 薄力粉, 有塩バター, あずき	にんじん, 長ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	629 kcal 21.9 g 19.3 g 88.3 g
14 月	枝豆とじゃこのごはん	○	卵焼き 野菜のごまかけ すまし汁	牛乳, しらす干し(微乾燥品), たまご, 豆腐	水稲穀粒(精白米), 白ごま, 砂糖, 調合油, でんぷん	えだまめ, にんじん, 長ねぎ, 玉ねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, えのきたけ	577 kcal 27.2 g 17.5 g 73.8 g
15 火	ご飯 	○	豚肉のしょうが焼き 五目豆 みそ汁	牛乳, 豚肉, みついしこんぶ(素干し), 大豆, 赤みそ, 白みそ	水稲穀粒(精白米), 砂糖, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, だいこん, 玉ねぎ, こまつな	636 kcal 26.0 g 20.4 g 83.3 g
16 水	セサミトースト	○	鮭のクリームシチュー コーンサラダ	牛乳, しろさけ	食パン, 有塩バター, 白ごま, はちみつ, 調合油, じゃがいも, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム(水煮缶詰), パセリ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	650 kcal 25.3 g 28.1 g 74.3 g
17 木	ひじきご飯	○	焼きししゃも キャベツのからし和え 豚汁	牛乳, ひじき, 鶏肉, 油揚げ, からふとししゃも(生干し), 豚肉, 豆腐, 赤みそ	水稲穀粒(精白米), 調合油, 砂糖, じゃがいも	にんじん, えのきたけ, チンゲンツアイ, キャベツ, だいこん, 長ねぎ	587 kcal 25.0 g 18.7 g 76.7 g
18 金	コーンピラフ	○	ひよこ豆入り野菜スープ キャロットマフィン	牛乳, 鶏肉, ベーコン, ひよこまめ(乾), たまご	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(米粒麦), 有塩バター, 調合油, じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮缶詰), ホールコーン, パセリ, セロリ, キャベツ, パルシアオリヅ濃縮還元ジュース	688 kcal 20.8 g 20.7 g 101.7 g
21 月	わかめご飯	○	肉じゃが 野菜のごまかけ	牛乳, しらす干し(微乾燥品), 豚肉, 高野豆腐	水稲穀粒(精白米), 白ごま, 調合油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, さやえんどう, えのきたけ, キャベツ	604 kcal 22.2 g 16.1 g 90.8 g
22 火	ご飯	○	魚のごまがらめ おひたし 具だくさん味噌汁	牛乳, メルルーサ, 赤みそ, 白みそ	水稲穀粒(精白米), でんぷん, なたね油, 砂糖, 調合油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, こまつな, にんじん, もやし, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	570 kcal 23.8 g 10.6 g 91.2 g
23 水	照り焼きチキンバーガー	○	ポトフ 果物(りんご)	牛乳, 鶏肉, 豚肉	丸パン, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, セロリ, りんご	586 kcal 27.1 g 21.2 g 71.6 g
24 木	ドライカレー	○	あっさりナムル にんじんゼリー	牛乳, 豚肉, 寒天	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 調合油, 有塩バター, ごま油, 白ごま, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, トマトジュース, きゅうり, もやし, パルシアオリヅ濃縮還元ジュース	684 kcal 23.5 g 21.3 g 97.3 g
25 金	回鍋肉丼	○	五目スープ 果物(甘夏みかん)	牛乳, 豚肉, 赤みそ, 米みそ(甘みそ), 鶏肉	水稲穀粒(精白米), おおむぎ(押麦), 調合油, 砂糖, でんぷん, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ピーマン, チンゲンツアイ, 甘夏みかん	618 kcal 22.3 g 16.7 g 92.2 g
29 火	七穀ご飯	○	ささみのレモン煮 切り干し大根の含め煮 みそ汁	牛乳, 鶏肉ささ身, 油揚げ, 大豆, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ	水稲穀粒(精白米), ひえ(精白粒), でんぷん, 薄力粉, 米ぬか油, 砂糖, 調合油, こんにゃく	レモン, 切干しだいこん, にんじん, 玉ねぎ, もやし, こまつな	623 kcal 25.8 g 17.4 g 86.3 g
30 水	ご飯	○	白身魚の甘酢あんかけ 卵とわかめのスープ	牛乳, シルバー, 鶏肉, たまご, 生わかめ	水稲穀粒(精白米), でんぷん, 米ぬか油, 調合油, 砂糖, ごま油	長ねぎ, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, ホールコーン	651 kcal 25.2 g 21.6 g 83.7 g
31 木	クリームスバゲッティ	○	マスタードサラダ 茹でそら豆	牛乳, ベーコン, 鶏肉, パルメザンチーズ, クリーム(乳脂肪)	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(水煮缶詰), パセリ, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, ホールコーン, そらまめ	684 kcal 26.8 g 29.2 g 74.7 g



平成30年4月27日
文京区立大塚小学校
校長 加藤 憲司



©少年写真新聞社2018

新学期の給食が始まって1カ月がたちましたが、美味しく給食を食べていますか？

あさ はん た げんき す
朝ご飯を食べて元気に過ごそう！

あさ なに た 朝ごはん何を食べていますか？		
なに た 何も食べない	ごはんのみ	パンとおかず
すこ た 少しでも食べてみましょう。	いっぴんふ もう一品増やしましょう。	やさい た 野菜のおかずを足しましょう。

朝ごはんをおいしく食べるためには...



あさ はん た たいおん あ
朝ご飯を食べると体温が上がり、
げんき す
元気に過ごすことができます。

こがついつか たんご せつく
5月5日は端午の節句です>)))

ちまき

かしもち

みんなは食べるかな？

いま しゆん
今が旬・グリーンピース

えんどう豆の若い実です

**て あら
しっかり手を洗おう！**

かぜ しょくちゆうどく よぼう
風邪や食中毒を予防できます。

保護者のみなさまへ

朝ごはんは大切な食事です

子どもたちは、午前中から勉強や運動でエネルギーをたくさん使います。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体を動かす元気が出ません。また、お子さんの食欲がないようであれば、早めに寝て早く起きるようにすると、おなかがすきやすくなります。まずは「食べること」が習慣になるように促しましょう。