

献立表 5月



文京区立大塚小学校

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 火	グリーンピースごはん	○		水稻穀粒(精白米)	グリーンピース	609 kcal
	さけのしおやき		さけ			27.8 g
	おひたし		かつおぶし	砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	18.3 g
	とんじる		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	調合油,里芋,こんにゃく	だいこん,ごぼう,長ねぎ	2.2 g
8 水	レモンシュガートースト	○		食パン,有塩バター,砂糖	レモン(果汁,生)	601 kcal
	とりのトマトソースに		鶏肉	調合油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム,ホールトマト	20.7 g
	わかめサラダ		生わかめ	砂糖,調合油	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり, とうもろこし(冷凍)	24.3 g
						2.1 g
9 木	ちゅうかごもくごはん	○	豚肉,干しえび,ほたてがい(貝柱)	水稻穀粒(精白米),もち米,ごま油,砂糖	しょうが,長ねぎ,にんじん	596 kcal
	ナムル			ごま油,砂糖	きゅうり,もやし,しょうが,長ねぎ,にんにく	22.7 g
	ちゅうかふうコーンスープ		豆腐,たまご	でんぷん	クリームコーン,とうもろこし,長ねぎ	17.7 g
	なつみかんゼリー		寒天	砂糖	パインアップル濃縮還元ジュース,甘夏みかん缶	2.2 g
10 金	きびごはん	○		水稻穀粒(精白米),きび		652 kcal
	なまあげのそぼろに		生揚げ,豚肉	砂糖,調合油,でんぷん	しょうが,にんじん,玉ねぎ,ふなしめじ, さやいんげん	26.6 g
	あしたばにゅうめん		カットわかめ	あしたばうどん	にんじん,だいこん,長ねぎ	23.0 g
						2.3 g
13 月	みそラーメン	○	豚肉,白みそ,赤みそ,豆みそ	蒸し中華めん,ごま油,調合油,白ごま, でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ, もやし,こまつな,とうもろこし,長ねぎ	648 kcal
	あおのりフライドポテト		あおのり	じゃがいも,なたね油		22.5 g
	りんご				りんご	23.4 g
						3.1 g
14 火	ごはん	○		水稻穀粒(精白米)		652 kcal
	さばのこうみやき		たいせiyousaba		しょうが,長ねぎ	25.7 g
	ごもくまめ		こんぶ,大豆	こんにゃく,砂糖	ごぼう,にんじん	24.5 g
	みそしる		赤みそ,白みそ	里芋	だいこん,こまつな	2.3 g
15 水	カレーミートパン	○	豚肉	コッペパン,調合油	玉ねぎ,にんじん	602 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも,調合油	きゅうり,にんじん,キャベツ,玉ねぎ	22.2 g
	ビーンズミネストローネ		ベーコン,大豆,ひよこまめ(乾)	調合油,マカロニ・スパゲッティ	にんにく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ, ホールトマト	22.5 g
	あまなつ				甘夏みかん	2.4 g
16 木	アスパラとじゃこのごはん	○	しらす干し(微乾燥品)	水稻穀粒(精白米),調合油	アスパラガス	598 kcal
	とりのみそやき		鶏肉,白みそ	砂糖,白ごま	しょうが	26.1 g
	きつねびたし		油揚げ	砂糖	こまつな,キャベツ,にんじん	19.9 g
	みそしる		豆腐,カットわかめ,白みそ,赤みそ		えのきたけ	2.6 g
17 金	こうやどうふどん	○	鶏肉,高野豆腐	水稻穀粒(精白米),おおむぎ, 調合油,砂糖	しょうが,にんじん,エリンギ,さやいんげん	672 kcal
	いそあえ		焼きのり	砂糖,調合油	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	24.1 g
	すましじる		豆腐		長ねぎ	20.8 g
	スウィートポテト		クリーム(乳脂肪),たまご	さつまいも,砂糖,有塩バター		2.3 g
20 月	ごはん	○		水稻穀粒(精白米)		610 kcal
	ぶたのしょうがやき		豚肉	砂糖,調合油	しょうが,玉ねぎ	23.5 g
	からしあえ			砂糖	こまつな,にんじん,もやし	19.6 g
	みそしる		赤みそ,白みそ	じゃがいも	だいこん,玉ねぎ,こまつな	2.1 g
21 火	ハヤシライス	○	豚肉	水稻穀粒(精白米),おおむぎ,調合油,じゃ がいも,有塩バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, ホールトマト,グリーンピース	673 kcal
	はくさいスープ		ベーコン,たまご	調合油	玉ねぎ,にんじん,はくさい	22.2 g
	グレープフルーツ				グレープフルーツ	20.3 g
						2.5 g

23 木	ひじきごはん	○	ひじき,鶏肉,油揚げ	水稻穀粒(精白米),調合油,砂糖	にんじん	623 kcal
	やきししゃも		からふとししゃも(生干し)			24.5 g
	キャベツのおひたし			砂糖	えのきたけ,チンゲンツアイ,キャベツ	18.9 g
	すいとんじる		豚肉,油揚げ	白玉粉,薄力粉,さつまいも	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.4 g
24 金	ごはん	○		水稻穀粒(精白米)		703 kcal
	メンチカツ		豚肉,たまご	調合油,パン粉,薄力粉,なたね油	玉ねぎ	24.8 g
	おかかあえ		かつおぶし	砂糖	こまつな,にんじん,もやし	26.8 g
	ぐたくさんみそしる		赤みそ,白みそ,油揚げ	調合油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,長ねぎ	2.0 g
27 月	むぎごはん	○		水稻穀粒(精白米),おおむぎ(押麦)		634 kcal
	とうふのハッパ-グ		豚肉,豆腐,たまご,牛乳	調合油,パン粉	玉ねぎ	24.9 g
	やさいのごまかけ			白ごま,ごま(いり),砂糖	こまつな,にんじん,もやし,キャベツ	19.7 g
	すましじる		豆腐		長ねぎ,えのきたけ	2.0 g
	れいとうみかん				冷凍みかん	
28 火	のみもの	セレクト	乳飲料(コーヒー)		りんごジュース	613 kcal
	ごはん			水稻穀粒(精白米)		23.3 g
	さかなのあますあん		メルルーサ	でんぷん,なたね油,調合油,砂糖	長ねぎ,しょうが,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	15.4 g
	おひたし				はくさい,もやし,こまつな	2.3 g
	たまごとわかめのスープ		鶏肉,たまご,カットわかめ	でんぷん,ごま油	にんじん,玉ねぎ,コーン	
29 水	ピザトースト	○	ベーコン,プロセスチーズ	食パン,有塩バター,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,ホールトマト,ピーマン	604 kcal
	マスタードサラダ			調合油	レタス,にんじん,きゅうり,もやし	23.1 g
	いなかふうスープ		豚肉,高野豆腐	調合油,じゃがいも,普通はるさめ(乾)	しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	29.1 g
						2.6 g
30 木	ざっこくごはん	○		水稻穀粒(精白米)		619 kcal
	ささみのレモンに		鶏肉ささ身	でんぷん,薄力粉,なたね油,砂糖	レモン	27.9 g
	きりぼしのふくめに		油揚げ,大豆	調合油,こんにゃく,砂糖	切干しだいこん,にんじん	17.1 g
	みそしる		カットわかめ,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,もやし,こまつな	2.4 g
31 金	クリームスパゲッティ	○	ベーコン,鶏肉,牛乳,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	玉ねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),パセリ	641 kcal
	パインサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,パインアップル(缶)	23.6 g
	そらまめ				そらまめ	26.9 g
					2.5 g	

入荷状況により献立が変更になる可能性があります。ご了承ください。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん まいにち じょうぶ ほね

牛乳や乳製品を毎日とって 丈夫な骨をつくらう



からだ おお せいちょう しょう ちゅうがくせい じき じょうぶ

体が大きく成長する小・中学生の時期は、丈夫な骨をつくるために、カルシウムが多く必要になります。この時期はカルシウムが骨に蓄えられる時期ともいわれています。子どもの時にきちんとカルシウムをとることで、おとなになった時に骨折や骨粗しょう症を防ぐことができます。カルシウムの吸収率がよい牛乳や乳製品を毎日とるように心がけましょう。

ヨーグルト

牛乳

チーズ

スキムミルク

しょくじ まえ せっ

食事の前に石けんで しっかり手を洗おう!



て あら

手洗いをきちんとすることで、かぜや食中毒を防げます