



5月献立予定表



2024年 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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ごはん	○		精白米		601 kcal
	松風焼き		鶏肉, 赤みそ	パン粉, 砂糖, 調合油, 白ごま	長ねぎ	27.0 g
	からしあえ			砂糖	こまつな, にんじん, もやし	19.8 g
	おくずかけ★宮城県 <small>の郷土料理</small>		油揚げ	里芋, しらたき, 焼きふ, でんぶん	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん	
2 木	中華おこわ	○	豚肉	精白米, ごま油, 砂糖	しょうが, 長ねぎ, エリンギ, にんじん	617 kcal
	ジャンボ餃子		豚肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん 調合油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, にら, キャベツ	20.1 g
	わかめきのこスープ		カットわかめ	ごま油, 白ごま	長ねぎ, えのきたけ, エリンギ	21.7 g
7 火	ポテトフランス	○	まぐろツナ, プロセスチーズ	ソフトフランスパン, 調合油 じゃがいも	玉ねぎ, ピーマン, ホールコーン	650 kcal
	キャラメルさつま		生クリーム	さつまいも, 調合油, 砂糖, 有塩バター		21.3 g
	ミネストローネ		ベーコン	調合油, じゃがいも, マカロニ	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ ホールトマト, ピーマン	27.8 g
8 水	マイルドタンタンメン	○	豚肉, 赤みそ	蒸し中華めん, ごま油, 調合油 白ごま, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ キャベツ, トウモロコシ, ホールコーン	696 kcal
	マーラーカオ		たまご, 生クリーム	薄力粉, 砂糖, 調合油, 白ごま		24.7 g
						33.9 g
9 木	ししじゅうしい	○	豚肉, 刻み昆布	精白米, 調合油	にんじん, 生しいたけ	684 kcal
	いかのチリソース		いか	薄力粉, 調合油, 砂糖, ごま油 でんぶん	にんにく, しょうが, 長ねぎ	30.7 g
	イナムドウチ		豚肉, 生揚げ, 白みそ	調合油, こんにゃく	だいこん, にんじん, さやえんどう, 長ねぎ	26.8 g
	★おきなわメニュー					
10 金	ガリバタチキンライス	○	鶏肉	精白米, 有塩バター, 砂糖	パセリ, 玉ねぎ, ピーマン, にんにく	615 kcal
	春雨スープ		豚肉, 豆腐	はるさめ, ごま油	たけのこ水煮, にんじん, 長ねぎ, こまつな	24.8 g
						26.0 g
13 月	わかめうどん	○	豚肉, カットわかめ	冷凍うどん, ごま油, 焼きふ こんにゃく	にんじん, ごぼう, 長ねぎ, こまつな	624 kcal
	もちっこ春巻き		ピザチーズ, ベーコン	ぎょうざの皮, もち, 薄力粉 調合油	えのきたけ	25.4 g
	美生柑(みしょうかん)				甘夏みかん	23.2 g
14 火	ご飯	○		精白米		672 kcal
	ハガツオのかば焼き		はかつお(春獲り)	でんぶん, 調合油, 砂糖	しょうが	33.3 g
	肉じゃが		豚肉	調合油, こんにゃく, じゃがいも 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, さやえんどう	18.3 g
	小松菜スープ★和食の日		ベーコン		しょうが, こまつな, 玉ねぎ, にんじん えのきたけ	
15 水	こぎつね寿司	○	鶏肉, 油揚げ, 焼きのり	精白米, 砂糖, 白ごま	にんじん, ぶなしめじ, グリンピース	608 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪, あおのり	薄力粉, 米ぬか油		23.7 g
	水菜のスープ		鶏肉, 豆腐		しょうが, にんじん, 玉ねぎ, えのきたけ みずな	20.7 g
16 木	チリビーンズライス	○	ベーコン, 豚肉, 大豆(国産, ゆで)	精白米, 調合油, じゃがいも, 薄力粉 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, トマトジュース	624 kcal
	イタリアンサラダ		プロセスチーズ	調合油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ にんにく	22.2 g
						23.9 g
	★誕生日給食					

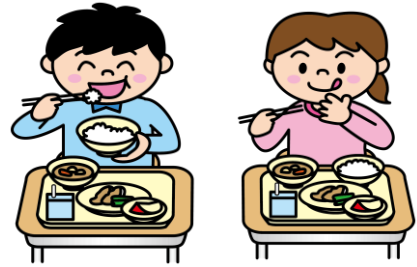
17 金	ごまご飯		精白米, 白ごま		622 kcal	
	ヘルシーハンバーグ	○	豆腐, 豚肉, 鶏肉	調合油, パン粉, 乾燥マッシュポテト	玉ねぎ	26.4 g
	何でも千切りサラダ			調合油, 砂糖	だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん レモン(果汁, 生)	24.0 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		赤みそ, カットわかめ	じゃがいも	玉ねぎ	
20 月	いわしのかば焼き丼		まいわし	精白米, 薄力粉, 米ぬか油, 砂糖	小松菜	624 kcal
	豚汁	○	豚肉, 豆腐, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, にんじん, 長ねぎ	25.4 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく, 白ごま, 砂糖 ごま油, ひまわり油	にんじん, もやし, きゅうり	22.5 g
21 火	チャーハン		ハム, 豚肉	精白米, 調合油, ごま油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん ピーマン	670 kcal
	酢豚	○	豚肉	でんぶん, じゃがいも, 調合油, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, グリンピース	22.0 g
	トウモロコシとベーコンのスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, トウモロコシ	27.2 g
22 水	炒めそばの五目あんかけ		豚肉, いか	調合油, むし中華めん, 砂糖 でんぶん, ごま油	にら, 玉ねぎ, もやし, はくさい	600 kcal
	フルーツヨーグルト	○	ヨーグルト(無糖)	砂糖	りんご(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	24.1 g
						19.0 g
23 木	ジョア		ヨーグルト(ドリンクタイプ)			610 kcal
	北海道ほたてカレー	ジョア	ほたてがし	精白米, 調合油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	16.4 g
	マカロニサラダ			ツイストマカロニ, 調合油 マヨネーズ(卵無し)	きゅうり, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン	13.3 g
	★全国カレーめぐり					
24 金	黒砂糖パン			黒砂糖パン		700 kcal
	ほうれん草とウインナーのグラタン	○	牛乳, ウインナー, 生クリーム ピザチーズ	調合油, じゃがいも, 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, ほうれん草, パセリ	25.2 g
	オニオンスープ		ベーコン	調合油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	34.1 g
28 火	スパゲッティミートソース		豚肉	マカロニ・スパゲッティ 調合油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, ホールトマト, グリンピース	697 kcal
	オニオンスープ	○	ベーコン	調合油	玉ねぎ, にんじん, パセリ	26.6 g
	手作りビスケット		たまご	有塩バター, 砂糖, 薄力粉		26.1 g
29 水	ハイジの手作り白パン		牛乳	強力粉, 薄力粉, 砂糖 有塩バター		618 kcal
	コーンシチュー	○	ベーコン, 鶏肉, 牛乳	調合油, じゃがいも, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, クリームコーン ホールコーン, グリンピース	22.2 g
	かぼちゃのサラダ			調合油, 砂糖	かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	26.1 g
	★手作りパンの日					
30 木	ご飯			精白米		682 kcal
	白身魚の変わりソース	○	ホキ	でんぶん, 調合油, 砂糖	玉ねぎ	28.3 g
	焼きビーフン		豚肉	調合油, ビーフン	にんにく, しょうが, もやし, キャベツ こまつな	24.3 g
	吉野汁		鶏肉ささ身	でんぶん	だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな	
31 金	昆布ごはん		刻み昆布, 豚肉	精白米, 砂糖, 調合油	にんじん	612 kcal
	豚肉とじゃがいものみそ煮	○	豚肉, 赤みそ	こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	ごぼう, にんじん, 玉ねぎ, えだまめ	23.4 g
	切干大根のナムル			白ごま, ごま油, 砂糖	切干しだいこん, にんじん, もやし, こまつな	17.9 g



5月 給食だより

令和6年 4月30日
文京区立大塚小学校
校長 山下 智美
栄養士 鈴木 真奈美

1年生も給食当番スタート！チャレンジ！



1年生が入学して約1カ月がたちました。

「先生！きょうの給食は何ですか？」と声をかけられることも多く、楽しみにしてくれています。食べ残しも少なく、みんなで協力して給食の準備をしています。

そこで、早めに協力体制を作っていきたいとの担任の先生からのご意見もあり、4月中に給食当番をスタートしました。スタートしてびっくりしたのは 考えていたよりとても早く当番の仕事を理解し、協力できていることです。

今年度も、1年生から6年生まで 給食を通じて心と体の成長してほしいと思います。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

食事の重要性
おいしいね

心身の健康
健康!

食品を選択する能力

感謝の心

社会性

食文化

しょうぶゆ
菖蒲湯

