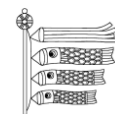




# 平成29年5月給食献立表

5月の給食目標  
「準備や片づけをきちんとする」



平成29年度  
中野区立桃園小学校  
校長 田中 憲治  
栄養士

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	一口メモ	
		主食 (ご飯・パン・麺類)	牛乳 (生乳・調整乳・ヨーグルト)	副食 (主菜・副菜・汁物・デザート)	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	体を動かす熱や力になるもの (黄)					からだの調子を整えるもの (緑)
3,4	年	生	遠	足							
1	月	キャロットライス		タンドリーチキン じゃが芋とピーマンの織切り炒め スナップエンドウ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン スナップさやえんどう しめじ パセリ	606	23.1	28.2	タンドリーチキンは「タンホール」という釜で焼いて作るインド料理です！
2	火	中華ちまき		焼きししゃも もやしとにらのナムル 春雨スープ	豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 ししゃも 鶏肉	ごま油 もち米 砂糖 ごま油 はるさめ	生姜 人参 椎茸 筍 ねぎ コーン缶 もやし にら にんにく チンゲンサイ	605	25.8	26.3	中国から伝わった「ちまき」は悪いものを追い払う力があるとされています
8	月	チャーハン		ジャンボ餃子 野菜の生姜醤油かけ 中華スープ	豚挽き肉 なんと 牛乳 豆腐	米 大麦 油 ごま油 きょうごの皮	ねぎ 椎茸 グリンピース(冷凍) キャベツ にら にんにく 生姜 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ きくらげ チンゲンサイ	624	23.2	31.3	大きな餃子の皮で具を包んで、パリッと揚げたジャンボ餃子です
9	火	ご飯		厚焼き卵 肉じゃがの旨煮 味噌汁(大根・玉ねぎ・小松菜)	牛乳 桜海老 卵 豚肉 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 小松菜	581	22.2	23.5	干し桜えびを入れたうまみたっぷりの厚焼き卵です
10	水	食パンと手作りいちごジャム		ピーンズシチュー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉	レモン いちご 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり	600	23.4	31.2	「畑の肉」といわれる大豆をたくさん入れたピーンズシチューです
11	木	ご飯		鯖の文化干し 若竹煮 沢煮椀 甘夏みかん	牛乳 塩さば わかめ 豚肉 蒸しわかまほこ	米 砂糖 でん粉	たけのこ 人参 さやえんどう 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉) 甘夏みかん	612	29.3	27.8	鯖は、頭の働きをよくしてくれる「青魚の玉様」です！
12	金	グリんピースご飯		わかさぎの天ぷら きんぴら 味噌汁(じゃが芋・豆腐・わかめ) ジュシーフルーツ	牛乳 わかさぎ 卵 豆腐 わかめ 味噌	米 小麦粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	グリんピース ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 ジュシーフルーツ	609	22.9	22.6	かむとよいことがたくさんあります！一口30回を目安にかみましょう
15	月	ふきご飯		さわらの西京焼き 煮びたし 具沢山すまし汁	油揚げ 牛乳 鯖 味噌 蒸しわかまほこ 豆腐	米 砂糖	ふき 生姜 キャベツ もやし 人参 しめじ ねぎ ほうれん草	579	28.2	27.0	旬の鯖やふきを使ったメニューです
16	火	ご飯		豆腐入りハンバーグ 野菜のごま和え 味噌汁(大根)	牛乳 豚挽き肉 豆腐 油揚げ 味噌	米 油 バター パン粉 砂糖 ごま	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 大根	609	23.8	28.5	豆腐を入れたふんわりハンバーグです♪
17	水	高菜スパゲッティ		ツナサラダ 抹茶あずきスコーン ミニトマト	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 まぐろ(油漬) ヨーグルト あずき 卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 バター	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり ミニトマト	697	24.3	31.5	夏も近づくと八十八夜～♪5月は新茶の時期です
18	木	ご飯		いかと海老のチリソース 野菜の中華ドレッシングかけ ザーサイスープ	牛乳 いか 海老 鶏肉 豆腐	米 でん粉 油 ごま油 砂糖	ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ もやし 人参 筍 にら ザーサイ(漬物) 玉ねぎ	610	26.1	27.4	ピリッと辛いチリソースをからめたいかと海老のチリソースです
19	金	ぶどうパン		スペイン風オムレツ ほうれん草とコーンのソテー コンカッセスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	ぶどうパン 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 セロリー キャベツ	608	25.1	33.2	じゃが芋が入っているスペイン風オムレツは「トルティージャ」ともいわれます。
22	月	ご飯		豚肉の生姜焼き 野菜の胡麻醤油かけ けんちん汁 甘夏みかん	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 りんご もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ 甘夏みかん	581	25.8	24.5	豚肉の生姜焼きはすりおろしたりんごと生姜を漬けて作ります
23	火	五目うどん		チーズ焼きおにぎり 和風サラダ	鶏肉 油揚げ 蒸しわかまほこ 牛乳 チーズ	うどん 米 ごま 油 砂糖	人参 筍 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 大根	587	21.9	24.7	たくさんの具とコシのあるもちもちうどんで作る五目うどんです
24	水	ご飯		魚の照り焼き アスパラガスのかき揚げ 味噌汁(玉葱・わかめ)	牛乳 鮭 ベーコン ひじき 卵 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	生姜 グリーンアスパラガス 玉ねぎ 人参 キャベツ	650	28.2	26.7	春から初夏にかけて旬をむかえる緑鮮やかなアスパラガスを使います
25	木	大豆入りドライカレー		カラフルサラダ マッシュポテト	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり	679	24.7	28.1	プチプチの麦ごはん、スパイシーなドライカレーをかけて食べます
26	金	ベーカリー桃園お茶パン		じゃが芋のオランダ風煮 豆と野菜のマリネ	卵 甘納豆 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆	強力粉 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 さやいんげん 枝豆(冷凍) きゅうり 連根	643	24.2	32.8	今月のベーカリー桃園は抹茶を使ったお茶パンです
29	月	運動会の振替休日のため給食はありません									
30	火	ご飯		豆腐と挽き肉の煮込み 切り干し大根入りサラダ 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 ねぎ グリんピース(冷凍) 切り干し大根 きゅうり 甘夏みかん	640	25.8	27.8	食感が違う木綿豆腐と高野豆腐を使います
31	水	焼きそば		ガーリックポテト 人参のラペ 中華風コーンスープ	豚肉 いか 牛乳 まぐろ(油漬) 卵	中華めん 油 じゃがいも ごま でん粉 ごま油	生姜 人参 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン にんにく きゅうり レモン らっきょう クリームコーン缶 小松菜	584	24.5	26.7	人参が苦手な子でも好きになる人参ラペ！まぐろとらっきょうを入れて作ります

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量	食物繊維 g
今月平均摂取量	616	24.9	19.1	345	106	2.1	3	255	0.38	0.53	35	2.8	4.4
1食当たり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※ エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は、0.9倍 高学年は、1.1倍になります。  
 ※ 都合により献立・食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

★5月献立のアレルギ-食材⇒鶏卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター、えび、中華干しえび、桜えび、なんと(えびエキス入り)、ししゃも、わかさぎ、イカ