

平成28年度(2016年)5月分小学校給食予定表

国立市立学校第一給食センター

TEL 042-572-4177

日・曜日	しゅしよく				おもなざいりょう			エネルギー
	つけるもの	のみもの	つかうもの	献立名	主に血や肉や骨になるもの	主に身体の調子をよくするもの	主に働く力のもとになるもの	
					(あかいろのしょくひん)	(みどりいろのしょくひん)	(きいろのしょくひん)	
2 月	ごもくたきこみちらし きざみのり	ぎゅうにゅう	はし	さばのみりんやき かぶとかまぼこのすましじる かしわもち	とうふ あおだいずのりさば かまぼこぎゅうにゅうかしわもち	かんぴょうだいこんたまねぎ にんじん ながねぎ ねみつば しいたけ	せいはいくまい さとう	671kcal 24.1g
6 金	はくはん ゆかりふりかけ	ぎゅうにゅう	はし	みそなべ くろはんぺんのいそべあげ まっちゃんプリン	とうふ みそ あおのりいわしこ ぶたにくぎゅうにゅう くろはんぺん まっちゃんプリン	だいこん にんじん ながねぎ ゆかり ねみつば	せいはいくまい こんにやく じゃがいも でんぷん なたねあぶら	725kcal 24.6g
9 月	ごもくうどん	ぎゅうにゅう	はし	とりにくのかからあげ2こ とうふかいそうサラダ (わふうドレッシング) まんまるおこめパン	あぶらあげ とうふ わかめ なるたまき とりにく ぶたにくぎゅうにゅう	しょうが にんじん ながねぎ もやし しいたけ	うどん こめパン でんぷん なたねあぶら おこめパン ドレッシング	611kcal 33.7g
10 火	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	はし	さわらのかすづけやき てまりふのすましじる いちごゼリー	とうふ あぶらあげ わかめ はんぺん さわら とりにくぎゅうにゅう こんぶ	だいこん たけのこ にんじん ながねぎ ほうれんそう えのき しいたけ	せいはいくまいもちごめ こめぬか てまりふ さといも いちごゼリー	634kcal 28.8g
11 水	クリームスパゲティ	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	ブレインオムレツ(ケチャップ) アスパラサラダ (ノンオイルごまドレッシング) おさつりんごパイ	しろいんげんまめ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ オムレツ	アスパラガス キャベツ こまつな セロリー たまねぎ ホールコーン にんじん にんにくりんご トマト	スパゲティこむぎこなたねあぶら バター おさつりんごパイ	623kcal 24.5g
12 木	まるパン	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	しんじやがとベーコンのスープ ポークハンプークのチーストマトソース ポイルキャベツ (ソイドレッシング)	ポークハンプーク ショルダーベーコン ぎゅうにゅう チーズ ミックスピーンズ	かぶ キャベツ こまつな たまねぎ トマト にんじん にんにく ほうれんそう バジル	こむぎこめこまカロニ じゃがいも なたねあぶら オリーブあぶら はいがパン ドレッシング	597kcal 27.7g
13 金	はくはん	ぎゅうにゅう	はし	ひとくちすいギョーザ さけフライ(ソース)	ぶたにくぎゅうにゅう ギョーザ さけフライ	こまつな だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ	せいはいくまい なたねあぶら	666kcal 25.9g
16 月	くろまめげんまいごはん ごましお	ぎゅうにゅう	はし	とんじる ししゃものからあげ 2ほん	とうふ あぶらあげ みそくろまめ ししゃものからあげ ぶたにく ぎゅうにゅう こんぶ	ごぼう こまつな にんじん ながねぎ えのき	せいはいくまい はつがげんまい こんにやく じゃがいも なたねあぶら ごま	634kcal 23.7g
17 火	はくはん	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	すぶた コロコロサラダ (パンパンジードレッシング)	あおだいず ぶたにくぎゅうにゅう	きゅうり しょうが だいこん たけのこ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ピーマントマト	せいはいくまい じゃがいも でんぷん なたねあぶら ドレッシング	691kcal 21.5g
18 水	あげパン(きびざとう)	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	しろいんげんまめのこめこスープ とうふのカレーに	しろいんげんまめ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう しめじ	こめこめこまカロニ さとう なたねあぶら バター パン	712kcal 27.3g
19 木	ちゃめし	ぎゅうにゅう	はし	むしやじる(さかなだんごじる) とりのてんぷら れいとうみかん	あぶらあげ みそ わかめ にぼし あげボール しらすほし ぎゅうにゅう とりてんぷら	にんじん ながねぎ ごぼう みかん	せいはいくまい こんにやく さといも なたねあぶら	677kcal 26.8g

こどものひこんだて

5月1日ははちじゅうはちや

ハンバーグをはさんでたべます。





平成28年度(2016年)5月分小学校給食予定表

国立市立学校第一給食センター

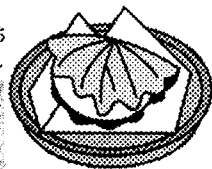
TEL 042-572-4177

日・曜日	しゅしよく				おもなざいりょう			エネルギー
	つけるもの	のみもの	つかうもの	献立名	主に血や肉や骨になるもの	主に身体の調子をよくするもの	主に働く力のもとになるもの	
					(あかいろのしょくひん)	(みどりいろのしょくひん)	(きいろのしょくひん)	
20 ・ 金	コーンライス	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	ねぎしおわかめスープ イカのトマトソースがけ はるやさしいサラダ(ごまドレッシング)	わかめいかにぶたにくぎゅうにゅう	スナッパえんどうキャベツしょうが だいこん たけのこたまねぎ ホールコーン トマト にんじん ながねぎしいたけ	せいはいくまいごまなたねあぶら ドレッシング	605kcal 24.0g
23 ・ 月	まるパン たこメンチをはさんでたべます。	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	こめこのクリームスープ たこメンチカツ(ソース) ぶどう&キラコンニャクゼリー	しろいんげんまめとりにく ぎゅうにゅうなまクリーム たこメンチ	かぶ こまつな たまねぎ にんじん デラウエアシロップづけ	こめここめこまカロニじゃがいも しらたまコンニャクゼリー なたねあぶら バター パン	648kcal 25.2g
24 ・ 火	はくはん	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	ビビンバ はるさめサラダ (ハンパンジードレッシング)	みそ かまぼこぶたにくぎゅうにゅう	キャベツ きゅうりしょうがぜんまい たけのこにらにんじん にんにく ほうれんそうだいずもやし はくさいキムチ	はるさめ せいはいくまいでんぶん ごまごまあぶら なたねあぶら ドレッシング	652kcal 25.4g
25 ・ 水	はくはん	ぎゅうにゅう	はし	ぶたにくのしょうがいため じゃがまるじる あじっこ	あぶらあげ みそ わかめいわしこ ぶたにくぎゅうにゅう あじっこ	しょうがだいこん たまねぎ にんじん にんにくながねぎはくさい ピーマンしいたけ	せいはいくまいごまなたねあぶら じゃがもちボール	670kcal 26.5g
26 ・ 木	はくはん おおかふりかけ	ぎゅうにゅう	はし	まあじのさんがやき とうふスープ	とうふぶたにくぎゅうにゅう まあじのさんがやき	たまねぎ チンゲンさいにんじん はくさい	せいはいくまいでんぶん なたねあぶら おおかふりかけ	625kcal 24.4g
27 ・ 金	ツナコーンカレーライス	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	ポイルやさしい(ごまドレッシング) あおりんごゼリー	ツナ かまぼこぎゅうにゅう	キャベツ セロリー たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく トマト	こむぎこせいはいくまいじゃがいも なたねあぶら あおりんごゼリー ドレッシング	725kcal 21.6g
30 ・ 月	バターロールパン	ぎゅうにゅう	スプーン フォーク	コーンスープ とりにくのこめこクリームソース こんにやくわかめサラダ (わふうドレッシング)	あおだいず わかめとりにく ぎゅうにゅう	キャベツ セロリー たまねぎ チンゲンさい クリームコーン ホールコーン にんじん パセリ	こむぎこさとうこめこでんぶん サラダこんにやくなたねあぶら バター パン ドレッシング	573kcal 29.9g
31 ・ 火	ごもくつけラーメン	ぎゅうにゅう	はし	あげぎょうざ2こ3こ りんごのコンポート	にぼし なるたまきぶたにく やきぶたぎゅうにゅうぎょうざ	こまつなしょうがホールコーン にんにくながねぎはくさいもやし りんごシロップづけ	むしちゅうかめん なたねあぶら	705kcal 26.3g

※材料の都合により、多少の献立変更があります。
 ※栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準としていますが、おおむね低学年(1~2年)は、0.9・高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

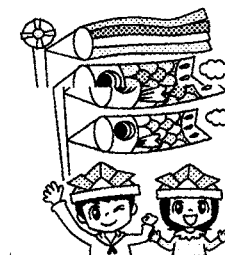
平均摂取量
655キロカロリー 25.9グラム

●こんけつのにたちやさしい●
23日 こまつな



がつか たんご せつく
5月5日 端午の節句

かしの葉は新芽がでるまで古い葉が落ちない
 ことから「家が途切れない」という縁起を担いで
 つか 使われるようになりました。



生活リズムをととのえよう

朝・昼・夕の1日3回、規則正しい
 食事を心がけ、生活リズムをと
 とのえましょう。

市では、給食食材の放射性物質の測定を実施するなど、安全、安心の確認に努めておりますが、給食食材についてアレルギーのほか健康に不安がある場合は学校にご相談ください。

