

平成17年度(2005年)4月分小学校給食了定表

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 つけるもの	のみもの	つかう もの	献立名	おもち 主に血や肉や骨になるもの (あかいろのしよくひん) わかめ えび おたにぐきゅうにゆう	おもち からだ ちやうし 主に身体の調子をよくするもの (みどりいろのしよくひん) グリーンピース だいこん たまねぎ トマトピューレ にんじん マッシュルーム	おもち はたら ちから 主に働く力のしよくひん) せいぼくせいはいはくまい こむぎこ パンこ こめぬかあぶら	エネルギー
8	金	ポークライス	ぎゅうにゆう	はし	だいこんがら(そで)トッピング エビフライ2ほん(ソース)	わかめ えび おたにぐきゅうにゆう	グリーンピース だいこん たまねぎ トマトピューレ にんじん マッシュルーム	せいぼくせいはいはくまい こむぎこ パンこ こめぬかあぶら	70kcal
9	土	ごもくつけラーメン	ぎゅうにゆう	はし	どりにくのからあげ2こ ポイルやさいわふうドレッシング	とりにく やきおたぎゅうにゆう	キャベツ こまつな しょうが スライス なのはな にんじん ながねぎ はくさ いもやし	ゆでちゅうかめん でんぷん ごまあぶら ら こめぬかあぶら	30.5g 60kcal
10	月	セサミパン	ぎゅうにゆう	スプーン スプーン フォーク	ミネストローネスープ ハムチーズピカタ(ソース) りんごゼリー	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゆう たまご チーズ プレスハム	グリーンピース かぶ セロリー たまねぎ トマトピューレ にんにく はくさい いりごがじゅう リンゴピューレ	しんじやがいも みずあめ さとう	648kcal 27.4g
11	火	ざっこくごはん	ぎゅうにゆう	スプーン はし	しんじやがのもの さわらのちゅうかやき	さわら さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゆう	いんげん しょうが たまねぎ にんじん	しちぶつきまい あわひえ きびはく がげんまい いとごんにやく しんじや がいも ごまあぶら こめぬかあぶら	365kcal 29.0g
12	水	まるパン	ヨーヒーミルク	スプーン フォーク	ポークシチュー まめコロッケ(ソース) ポイルやさいわふうドレッシング	ぶたにく	キャベツ セロリー たまねぎ ホール コーン トマトピューレ にんにく にんにく ほろれんどう リンゴピューレ マッシュルーム しょうが いんげん まめ	こくないさんこむぎこ しんじやがい も こめぬかあぶら だいず パンこ	70kcal 22.7g
13	木	たけのごはん	ぎゅうにゆう	スプーン はし	いしかりなべ どりにくのねぎま	とうもろこし あぶらあげ みそ さげ とりに く ぎゅうにゆう	しゅんぎく しょうが だいこん たけ のこ にんにく ながねぎ はくさい いしめじ	しちぶつきまい こめぬか しんじやがい いも	856kcal 36.0g
14	金	プチパン	ぎゅうにゆう	スプーン フォーク	はるさめのスープ あげきょうざ2こ ポイルやさいわふうドレッシング のりこぶくろ	のり なる とまき ぶたにく ぎゅうに ゆう とりにく	キャベツ しょうが たけのこ チンゲン ネぎ ホールコーン トマトピューレ にんにく にんにく たまねぎ にんにく そうえのき たまねぎ にんにく	はるさめ こめぬかあぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら	638kcal 25.7g
15	土	スパゲティ	ぎゅうにゆう	スプーン フォーク	フライドポテト ごぼうサラダごまドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゆう	グリーンピース キャベツ ごぼう たま ねぎ ホールコーン トマトピューレ にんにく にんにく もやし マッシュ ルーム	さつまいも こめぬかあぶら	695kcal 27.1g
16	日	はくはん	ぎゅうにゆう	はし	のっぺいじ ぶたにくのしょうがやき りんごのコンポート	とうもろこし あぶらあげ とりにく おた ろ ぎゅうにゆう	せいぼくせいはいはくまい しんじやがい も でんぷん こめぬかあぶら	716kcal 30.8g	
17	月	ショートニングパン	ぎゅうにゆう	スプーン フォーク	キャロットシチュー かぼちゃココクケ(ソース) ハスカップゼリー	とりにく ぎゅうにゆう	いんげん セロリー たまねぎ にんじ んにく にんにく ハスカップかじゅう か ぼちゃ	こくないさんこむぎこ しんじやがい も こめぬかあぶら バター マッシュ ポテト パンこ	652kcal 20.6g
18	火	かやくごはん	ぎゅうにゆう	はし	ぶりのてりやき ポイルやさいわふうドレッシング	あぶらあげ おおどりどうふ ぶり ぶた にく ぎゅうにゆう	グリーンピース ごぼう ホールコーン にんにく はくさい プロッコロー	せいぼくせいはいはくまい ごまこめぬ かあぶら	669kcal 29.1g

日	しゅしょく つけるもの	のみもの	つかう もの	こん 献立名	おも ちにくほね 主に血や肉や骨になるもの (あかいろのしよくひん)	おも からだ ちようし 主に身体の調子をよくするもの (みどりいろのしよくひん)	おも はたら ちから 主に働く力のものになるもの (きいろのしよくひん)	エネルギー
25 月	ソフトフランスパン	ぎゆうにゆう	スプーン フォーク	コーンスープ ポークメンチカツ (ソース) こんにやくゼリー	はっこうにゆうとりにくぎゆうにゆう うぶたにく	こまつなセロリー たまねぎ クリー ムコーン ホールコーン にんじん	でんぶん こんにやく こめぬかあぶら パン	690kcal 24.2g
26 火	ミルクパン	ぎゆうにゆう	スプーン フォーク	ポトフ ポークハンバーグクリームソース ピーチゼリー	シヨルターペーコン フランクフルト ソーセージ ぶたにく ぎゆうにゆう	グリーンピース キヤベツ セロリー た まねぎ にんじん ほうれんそう もも かしゆう	こくないざんごむぎこ しんじやがい も パンこ でんぶん こめぬかあぶら	663kcal 29.1g
27 水	チャームハツ	ぎゆうにゆう	スプーン はし	はつぼうさい かじきフライ (ソース)	なるとまき かじき ぶたにく やきぶ た ぎゆうにゆう	こまつな しょうが たけのこ たまね ぎ チングンさい にんじん ながねぎ はくさい しいたけ	せいばく しちぶづきまい でんぶん ごむぎこ パンこ ごまあぶら こめぬ かあぶら	872kcal 28.7g
28 木	ごもくぶたごはん	ぎゆうにゆう	はし	よせなべ あつやきたまごきこのソース スイートポテト	とうふ あぶらあげ さけ ぶたにく き ゆうにゆう たまご らんおう れんに ゆう	グリーンピース ごぼう しゆんぎく だ いこん たけのこ にんじん ながねぎ はくさい えのき しめじ	せいばく しちぶづきまい でんぶん さつまいも パンこ	705kcal 30.2g

平均摂取量

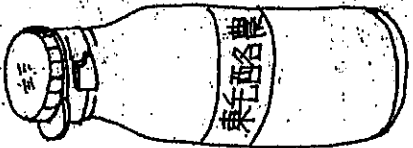
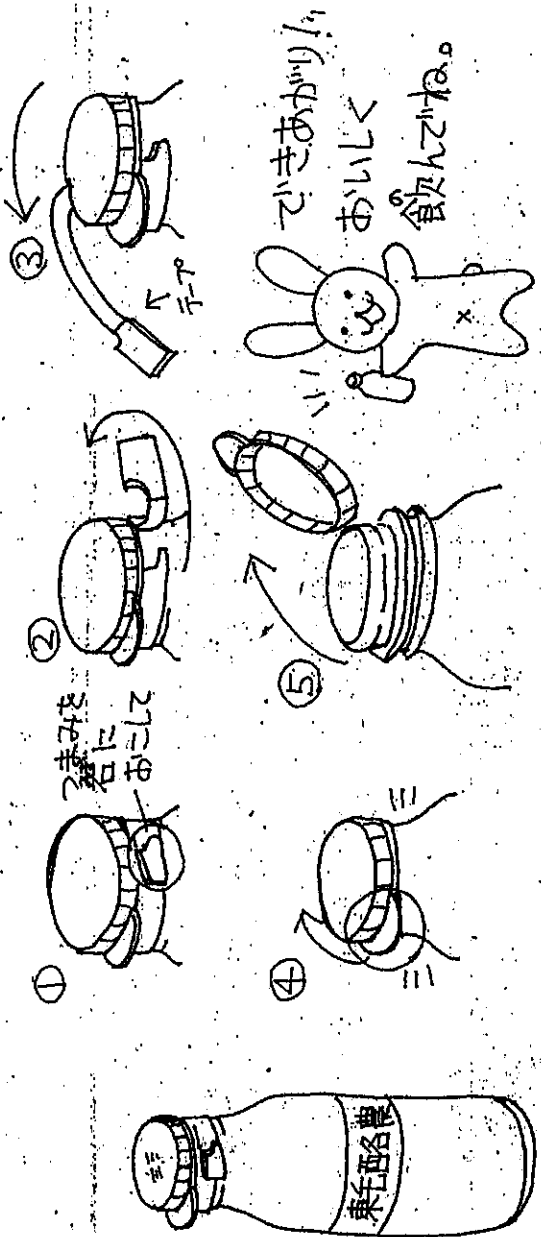
東京都の標準

3. 4年 650キロカロリー 25グラム 666キロカロリー 28.4グラム

4月から低温殺菌牛乳に変わりました。

低温殺菌牛乳の特徴

- 65°C30分で殺菌した牛乳です。
- 味はすっきりしていて香りが少なく少し甘みがあります。
- 外したテープとキャップはビニール袋に入れてください。
- 飲み残した牛乳は食缶に入れてください。
- あけていない牛乳はそのまま返してください。



※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。