

こんげつ きゅうしよくもくひょう
★今月の給食目標★

ちから しよくじ
力をあわせて、食事のしたくをしよう。

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		kcal	g
1 木	インディアンパスタ コーンと野菜のサラダ マーブルカップケーキ 牛乳	ロングスパゲティ、油、中ざらめ、ごま油、さとう、小麦粉、バター	豚肉、調理用牛乳、卵、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト水煮缶、きゅうり、キャベツ、スイートコーン缶		585	24.3
2 金	【季節のメニューの日 行事食「端午の節句」】 中華おこわ 魚のたつた揚げ お浸し すまし汁 牛乳	米、もち米、油、ごま油、でんぷん、さとう、ふ	さば、カットわかめ、牛乳	しょうが、干しいたけ、にんじん、たけのこ水煮、はくさい、こまつな、にんじん、長ねぎ、ぶなしめじ		620	24.3
7 水	ハヤシライス 千切りポテトサラダ 清見オレンジ 牛乳	米、油、小麦粉、さとう、中ざらめ、じゃがいも	豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、こまつな、すりおろしりんご缶、きよみ		630	21.9
8 木	ミルクパン 鮭の花かご焼き 野菜サラダ コーンポタージュ 牛乳	ミルクパン、油、さとう、小麦粉、バター	鮭、チーズ、ベーコン、調理用牛乳、牛乳	ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、クリームコーン缶		586	29.8
9 金	二色そばろ丼 お浸し けんちん汁 牛乳	米、油、さとう、こんにゃく	豚ひき肉、卵、豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、だいこん		596	23.8
12 月	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁 オレンジ 牛乳	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、ふ	生揚げ、豚肉、牛乳	しょうが、にんじん、キャベツ、たけのこ水煮、干しいたけ、長ねぎ、にんにく、ぶなしめじ、こまつな、オレンジ		597	27.3
13 火	五目あんかけそば 青のりビーンズポテト オレンジゼリー 牛乳	蒸し中華めん、油、さとう、でんぷん、ごま油、じゃがいも	豚肉、いか、大豆、あおのり、アガー、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ水煮、干しいたけ、オレンジジュース		595	28.8
14 水	麻婆豆腐丼 キャベツサラダ 青菜ときのこのスープ 牛乳	米、油、さとう、でんぷん、ごま油	豆腐、豚ひき肉、大豆、鶏肉、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、はくさい		641	29.1
15 木	【かみかみメニューの日 「わかさぎ」】 ごはん 骨太ふりかけ わかさぎのピリ辛揚げ 和風サラダ 根菜汁 牛乳	米、いりごま、さとう、でんぷん、油、ごま油	ちりめんじゃこ、あおのり、かつお削り節、塩昆布、わかさぎ、まぐろ油漬缶、牛乳	長ねぎ、にんにく、にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、つきこんにゃく		585	22.6
16 金	シナモントースト ポークビーンズ 揚げごぼうサラダ 牛乳	食パン、バター、さとう、じゃがいも、油	豚肉、大豆、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマト水煮缶、ごぼう、キャベツ、もやし、にんじん		603	26.0
19 月	【食育の日 日本の郷土料理「沖縄県」】 タコライス もずくスープ パインゼリー 牛乳	米、油、さとう、でんぷん	豚ひき肉、大豆、シュレッドチーズ、鶏肉、豆腐、もずく、アガー、牛乳	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト水煮缶、ピーマン、キャベツ、パインジュース、パイン缶		663	25.8
20 火	キムチチャーハン パンサンスー ワントンスープ 牛乳	米、油、ごま油、いりごま、春雨、ワントンの皮	豚肉、ボンレスハム、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、はくさいキムチ漬、キャベツ、もやし、干しいたけ、にら、しょうが		586	22.4
21 水	さとう揚げパン ポトフ ツナと野菜のサラダ 清見オレンジ 牛乳	コッペパン、油、グラニュー糖、さとう、じゃがいも	豚肉、ウインナー、まぐろ油漬缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、もやし、きゅうり、きよみ		585	23.9
22 木	ごはん 魚のサクサク揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁 牛乳	米、でんぷん、油、さとう、いりごま、パン粉	さば、カットわかめ、牛乳	しょうが、はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ		639	22.7
23 金	【食べよう野菜350メニューの日】 野菜2皿分のドライカレー 大豆とじゃこのサラダ フルーツミックス 牛乳	米、油、バター、さとう、でんぷん、ごま油	豚ひき肉、大豆、ちりめんじゃこ、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト水煮缶、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、パイン缶、みかん缶、黄桃缶		658	23.2
27 火	ごはん 揚げぎょうざ 野菜ナムル 卵スープ 牛乳	米、ぎょうざの皮、ごま油、小麦粉、油、さとう、いりごま、でんぷん	豚ひき肉、卵、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、長ねぎ、にら、こまつな、もやし、ほうれんそう		598	21.8
28 水	ごはん 魚のつけ焼き じゃがいも入りきんぴらごぼう みそ汁 牛乳	米、さとう、油、じゃがいも、いりごま	鮭、油揚げ、牛乳	にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、さやいんげん、だいこん、えのきたけ、こまつな		586	26.2
29 木	【地産地消の日 「東京都産小松菜」】 小松菜うどん ちくわのカレー揚げ 海藻サラダ ぶどうゼリー 牛乳	冷凍うどん、さとう、米粉、油、ごま油、いりごま	鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、ちりめんじゃこ、海藻ミックス、アガー、牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、★こまつな、きゅうり、ぶどうジュース		586	25.4
30 金	中華丼 五目スープ 黒糖蒸しパン 牛乳	米、油、さとう、でんぷん、ごま油、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖	豚肉、いか、ベーコン、調理用牛乳、卵、牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、干しいたけ、しょうが、長ねぎ		609	22.3

給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	カルシウム	鉄	ナトリウム	ビタミン	食物繊維			
	*1 (kcal)	(%)	(%)	*2 (mg)	(mg)	(mg)	A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)
5月分平均	608	16.3	30	2.1	339	2.2	87	240	0.38	0.51	30
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

★楽しい雰囲気と食べると、
よりおいしく感じます。

★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。