

正しい準備・食べ方・
後片付けの仕方を見えよう

5月予定こんだて表



東京都北区立西浮間小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	こどもの日献立 えびいりちゅうかおこわ	○	はるまき ほそぎりスープ	ぶたにく、えび、牛乳、とりにく、 とうふ、たまご	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、 でんぷん、はるまきのかわ、 こむぎこ	しいたけ、にんじん、たけのこ、 グリーンピース、もやし、えのきたけ	594 kcal 23.7 g 19.3 g 2.3 g
2火	こいのぼり昼食 ※ お弁当						
8月	しょうゆラーメン	○	レモンあえ まっちゃんケーキ	とりにく、わかめ、牛乳、しろはなまめ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、 でんぷん、さとう、いりごま、 こむぎこ、マーガリン	メンマ、ねぎ、とうもろこし、 こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、レモン	611 kcal 23.1 g 17.7 g 2.5 g
9火	ピラフ	○	チーズ入りオムレツ いとかんてんサラダ パイナップル	とりにく、牛乳、ベーコン、 サラダチーズ、たまご、いとかんてん	こめ、マーガリン、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 マッシュルーム、グリーンピース、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 パイナップル	627 kcal 26.1 g 24.4 g 2.8 g
10水	ビスキュイパン	○	ポトフ あまなつみかん	牛乳、とりにく、いんげんまめ	パン、バター、さとう、こむぎこ、 じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、パセリ、あまなつみかん	583 kcal 19.9 g 20.8 g 2.4 g
11木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやきいため きゅうりとツナのすのもの みそしる	牛乳、ぶたにく、わかめ、ツナ、 なまあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう	たまねぎ、しょうが、きゅうり、 にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	588 kcal 26.6 g 20.1 g 2.3 g
12金	とうふのうまにどん	○	みそしる みしょうかん	ぶたにく、とうふ、さつまあげ、牛乳、 あぶらあげ、みそ	こめ、さとう、でんぷん、あぶら、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、ねぎ、こまつな、みしょうかん	610 kcal 27.9 g 18.0 g 2.4 g
15月	ピザトースト	○	アスパラサラダ コーンポタージュ	ベーコン、ピザチーズ、牛乳、 調理用牛乳、ホイップクリーム	むえんしょくぼん、あぶら、 さとう、バター、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、アスパラガス、キャベツ、 きゅうり、クリームコーン、 とうもろこし、パセリ	575 kcal 22.9 g 27.3 g 2.3 g
16火	さけごはん	○	ちくぜんに さわにわん	サケ、あおりのり、牛乳、とりにく、 ちくわ、あぶらあげ	こめ、むぎいりごま、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、さとう、でんぷん	ごぼう、にんじん、たけのこ、 しいたけ、さやいんげん、だいこん	568 kcal 28.0 g 15.6 g 2.8 g
17水	世界の料理 大韓民国 ビビンバ	○	トックスープ こだますいか	ぶたにく、だいず、牛乳、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 いりごま、トック	にんにく、しょうが、こまつな、 もやし、にんじん、だいこん、キャベツ、 チンゲンツァイ、ねぎ、こだますいか	607 kcal 26.0 g 21.0 g 2.1 g
18木	ごはん てづくりふりかけ	○	さばのねぎみそやき そらまめ とうふときのこのとろみじる	ちりめん、けずりぶし、牛乳、さば、 みそ、とうふ、たまご	こめ、いりごま、さとう、でんぷん	しょうが、ねぎ、そらまめ、 ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、 しいたけ、こまつな	586 kcal 32.6 g 18.6 g 2.6 g
19金	スパゲティペスカトーレ	○	スパイシーポテト みそドレサラダ	ベーコン、あさり、いか、えび、 牛乳、みそ	あぶら、スパゲッティ、じゃがいも、 さとう	にんにく、たまねぎ、トマト、 トマトジュース、ぶなしめじ、パセリ、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし	583 kcal 25.6 g 21.8 g 1.9 g
22月	ごはん	○	カツオのオーロラに からしあえ けんちんじる れいとうみかん	牛乳、かつお、みそ、とうふ	こめ、あぶら、じゃがいも、 でんぷん、さとう、こんにゃく	しょうが、キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、ごぼう、 だいこん、みかん	580 kcal 24.7 g 13.0 g 2.2 g
23火	ごもくうどん	○	じゃがバター フルーツあえ	とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、 牛乳	うどん、でんぷん、じゃがいも、バター	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、こまつな、パイナップル、 もも、バナナ、みかん、カカオジュース	585 kcal 22.4 g 14.3 g 2.5 g
24水	チャーハン	○	きびなごのからあげ ちゅうかたまごスープ	ぶたにく、牛乳、きびなご、とりにく、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、 でんぷん	しょうが、にんじん、ねぎ、しいたけ、 グリーンピース、レモン汁、たまねぎ、 たけのこ、チンゲンツァイ、きくらげ	577 kcal 26.9 g 19.9 g 2.3 g
25木	コロッケパン	○	サラダにんじンドレッシング かわちばんかん	しろはなまめ、牛乳、だいず	パン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、さとう	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 かわちばんかん	582 kcal 20.0 g 22.1 g 2.4 g
26金	むぎごはん	○	さわらのこみやき チャプチェ みそしる	牛乳、さわら、とりにく、 さつまあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 いりごま、はるさめ	しょうが、ねぎ、にんにく、 にんじん、ピーマン、しいたけ、 もやし、にら、キャベツ、ぶなしめじ	571 kcal 27.9 g 17.6 g 2.6 g
29月	ドライカレー	○	グリーンサラダ ヨーグルトあえ	とりにく、だいず、牛乳、ヨーグルト	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 にんにく、しょうが、セロリー、 キャベツ、きゅうり、アスパラガス、 パイナップル、もも、バナナ、みかん	588 kcal 20.0 g 18.7 g 2.0 g
30火	とりにくとやさいの せんぎりどん	○	ししゃものごまやき たまごスープ	とりにく、牛乳、ししゃも、とうふ、 たまご	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 でんぷん、いりごま	ピーマン、たまねぎ、にんじん、 もやし	598 kcal 28.4 g 19.8 g 2.7 g
31水	ココアパン	○	ホワイトシチュー メロン	牛乳、とりにく、いんげんまめ、 調理用牛乳、なまクリーム	ココアパン、あぶら、じゃがいも、 バター、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、 メロン	583 kcal 22.3 g 23.3 g 2.1 g

4月と5月が誕生日の児童にカップケーキを出します。

※食料量等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。