

5月の小学校給食献立予定表



令和3年

荒川区立第五峡田小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
6	木	【こどもの日給食】 牛乳 中華おこわ 若竹汁 草団子	牛乳 ぶたにく 大豆 わかめ きな粉	米 もち米 ごま油 さとう 白玉粉 上新粉	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ こまつな	625	24.8	
7	金	牛乳 アスパラガスとベーコンのピラフ ポテトオムレツ オニオンスープ	牛乳 ベーコン ハム チーズ 卵	米 バター あぶら じゃがいも さとう	にんじん ホールコーン グリーンアスパラガス たまねぎ パセリ キャベツ	600	22.4	
10	月	牛乳 チリソースサンド ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく ひよこまめ ぶたにく フランクフルト プレーンヨーグルト	コッペパン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	647	27.2	
11	火	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 高野豆腐と野菜のうま煮 みそ汁	牛乳 ほしのり とりにく 昆布 高野豆腐 みそ	米 麦 さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	616	24.1	
12	水	牛乳 やきそば にらたまスープ 大学いも	牛乳 ぶたにく あおのり とりにく 卵	むし中華めん あぶら でんぶん さつまいも さとう 水あめ ごま	キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら	620	20.5	
13	木	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 しらすと野菜のおひたし	牛乳 ひじき 粉かつお ぶたにく しらす干し	米 麦 あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ さやえんどう もやし こまつな えのきたけ	622	22.3	
14	金	牛乳 麦ごはん 鮭のマヨネーズソース焼き 野菜のポン酢あえ みそ汁	牛乳 さけ みそ	米 麦 マヨネーズ 三温糖	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン はくさい こまつな にんじん もやし レモン えのきたけ だいこん	635	26.3	
17	月	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 中華スープ くだもの	牛乳 ぶたにく 生揚げ みそ とりにく	米 麦 あぶら さとう でんぶん ごま油 はるさめ	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ピーマン 長ねぎ たまねぎ もやし こまつな オレンジ	636	26.5	
18	火	牛乳 シーフードピラフ 豆乳きのこスープ あしたば蒸しパン	牛乳 いか むきえび ベーコン 豆乳 卵	米 あぶら バター 小麦粉 さとう あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 しめじ えのきたけ クリームコーン あしたば 干しぶど う	638	23.1	
19	水	牛乳 中華丼 わかめスープ セサミミルクゼリー	牛乳 ぶたにく いか むきえび わかめ 粉寒天 生クリーム	米 あぶら でんぶん じゃがいも ごま油 さとう ごま	干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ えのきたけ こまつな 長ねぎ	600	22.4	
20	木	牛乳 パイナップルパン ポテトグラタン ビーンズサラダ	牛乳 とりにく チーズ 大豆	パン パン あぶら じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油 さとう	たまねぎ ホールコーン にんじん えだまめ キャベツ	675	26.9	
21	金	牛乳 グリンピースごはん さばのごまみそ焼き 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 ぶたにく みそ さば	米 あぶらこんにゃく じゃがいも さとう ごま	グリンピース ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ こまつな もやし	609	26.7	
24	月	牛乳 チキンカレーライス じゃこサラダ くだもの	牛乳 とりにく ちりめん じゃこ	米 麦 バター あぶら 小麦粉 じゃがいも さとう ごま ごま油	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ オレンジ	693	24.3	
25	火	牛乳 麦ごはん えびと豆腐のうま煮 春雨入り中華サラダ くだもの	牛乳 豆腐 むきえび ぶたにく	米 あぶら でんぶん はるさめ ごま ごま油	にんにく しょうが たけのこ にんじん はくさい キャベツ 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり メロン	607	26.1	
26	水	牛乳 みそラーメン 野菜チップス フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく みそ	中華めん あぶら ごま油 あぶら さつまいも さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ にら ごぼう れんこん かぼちゃ レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	671	21.3	
27	木	牛乳 麦ごはん いわしのかばやき 海藻サラダ みそ汁	牛乳 いわし わかめ 海藻 豆腐 みそ	米 麦 あぶら 小麦粉 でんぶん さとう ごま油 ごま	しょうが キャベツ こまつな なめこ 長ねぎ	680	26.0	
28	金	牛乳 ごまバタートースト 豆のトマトシチュー グリーンサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく 金時豆	食パン バター はちみつ ごま あぶら じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし レモン オレンジ	656	22.5	
31	月	牛乳 わかめごはん ぎせい豆腐 切干大根煮 みそ汁	牛乳 わかめ とりにく 卵 豆腐 みそ	米 あぶら さとう	にんじん 干しいたけ グリンピース 切干し大根 キャベツ たまねぎ こまつな	600	24.3	
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が増えることがあります。						5月分 一日あたりの平均	637	24.3
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」（端午は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。

こどもの日の食べ物の一つに、かしの葉でもちをくるんだ「かしわもち」があります。かしの葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄（家系が代々続いていく）」という縁起をかつぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。

