



令和5年 5月予定献立表 パート1

家庭数

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤) 牛乳・肉・魚・豆・海苔など	熱や力になる(黄) 米・パン・めん・さとう・油など	体の調子を整える(緑) 野菜・果物・きのこなど			
1 (月)	しゅしよく &しゅさい	♪タコライス	ふた肉、とり肉、チーズ 大豆	米、むぎ 油、小麦粉	にんにく、たまねぎ、ピーマン トマト、きゃべつ	616	25.4	♪日本味めぐり「沖縄県」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	ワンタンサラダ	ひじき	ワンタンの皮、油、砂糖	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ			
	デザート	♪くだもの			冷凍パイ			
2 (火)	しゅしよく	おちゅめごはん	わかめ	米、ごま	たべるお茶	532	26.0	八十八夜
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さばのみそカレーづけ	さば	砂糖				
	ふくさい	★たけのこのとさに	かつおぶし	砂糖	たけのこ、にんじん、こんにゃく さやえんどう			
	しるもの	みそしる	油あげ		きゃべつ、もやし			
8 (月)	しゅしよく	たけのこごはん	油あげ、とり肉	米、砂糖、油	たけのこ	563	24.0	
	のみもの	アップルジュース			アップルジュース			
	しゅさい	さわらのこうみゆき	さわら	砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ			
	ふくさい	★たたきごぼうサラダ		ごま、マヨネーズ、砂糖	ごぼう、にんじん			
	しるもの	かきたまじる	たまご、とうふ、わかめ		白菜、ねぎ			
9 (火)	しゅしよく &しゅさい	★ツナトースト	ツナ	パン(乳)、マヨネーズ、マーガリン	コーン、たまねぎ	584	20.1	アイスの日
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	やさいたっぷりミネストローネ	とり肉	むぎ、マカロニ、油 じゃがいも	きゃべつ、にんじん、たまねぎ、トマト しめじ、セロリ、にんにく、ピーマン			
	デザート	おたのしみアイス		豆乳アイス				
10 (水)	しゅしよく &しゅさい	ジャージャーめん	とり肉、大豆	中華めん、油、砂糖、片栗粉	たけのこ、しいたけ、ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり、もやし、にんじん	640	27.4	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	じゃがまるくん	チーズ、たまご	じゃがいも、片栗粉、油				
	デザート	くだもの			みかん			
11 (木)	しゅしよく	ごはん		米		606	28.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★むしだいずとチキンのみそいため	とり肉、大豆、ちくわ	油、片栗粉	だいこん、にんじん、えだまめ			
	しるもの	けんちんじる	油あげ、とうふ	じゃがいも、油	こんにゃく、ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ			
12 (金)	しゅしよく	きびごはん		米、きび		560	27.7	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★アジフライ	アジ	小麦粉、パン粉、油				
	ふくさい	チャプチエ	ふた肉	春雨、油、ごま、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、キムチ、こまつな			
	しるもの	みそしる	油あげ		きゃべつ、かぶ			
15 (月)	しゅしよく	ツナカレーピラフ	ツナ	米、むぎ、油、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン	676	26.4	♪2年生がグリーンピースの さやとり体験をします。
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★てりやきチキン	とり肉	砂糖、片栗粉				
	しるもの	グリーンポタージュ	ぎゅうにゅう、生クリーム	油、バター、小麦粉	たまねぎ、♪グリーンピース、パセリ			
16 (火)	しゅしよく	ごはん		米、むぎ		554	26.6	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	やきざかな	ほっけ					
	ふくさい	★がめに	とり肉	油、砂糖	ごぼう、にんじん、こんにゃく しいたけ、さやえんどう、たけのこ			
	しるもの	みそしる	わかめ、とうふ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ふき			
17 (水)	しゅしよく	ごはん		米		638	25.9	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	にくどうふ	とうふ、ふた肉	油、春雨、砂糖、麩	白滝、たまねぎ、にんじん、しめじ えのきたけ、白菜、ねぎ、しょうが			
	ふくさい	ごまあえ		砂糖、ごま	もやし、こんにゃく、こまつな			
	デザート	おかしなめだまやき	寒天、ぎゅうにゅう	砂糖	黄桃缶			
18 (木)	しゅしよく	★セサミトースト		パン(乳)、ごま、マーガリン、砂糖		585	22.7	♪世界味めぐり「アメリカ」 ♪1年生そらまめのさやとりをします
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも、油	♪そらまめ、たまねぎ			
	しるもの	♪ガンボ	とり肉、ソーセージ	油	オクラ、セロリ、たまねぎ、にんにく しょうが、トマト、パプリカ、ピーマン			
19 (金)	しゅしよく	ごはん		米		580	21.9	毎月19日 は食育の 日
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	かんこくふうすきやき	ふた肉、とうふ	春雨、砂糖、ごま	たまねぎ、白菜、白滝、にんじん、ねぎ えのきたけ、にんにく、しょうが、こまつな			
	ふくさい	★やさしいチップス		じゃがいも、油	れんこん、ごぼう			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。よくかむと、栄養が吸収されます。★マークは、たくさんかんで食べてほしいメニューです。

22日以降は裏面にあります。

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤) 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	熱や力になる(黄) 米・パン・めん・さとう・油など	体の調子を整える(緑) 野菜・果物・きのこなど			
22 (月)	しゅしよく	★むぎごはん		米、むぎ		558	25.7	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さばのなんぶやき	さば	ごま、砂糖、バター				
	ふくさい	あさづけ	昆布茶		きゃべつ、きゅうり、にんじん			
	しるもの	みそしる	油あげ、わかめ	じゃがいも	こまつな			
23 (火)	しゅしよく	★ガーリックフランス		パン(乳)、油、バター	にんにく、パセリ	571	24.7	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	バランスサラダ	ひじき、油あげ、大豆	砂糖、油	こんにゃく、きゃべつ、にんじん、コーン、もやし、枝豆			
	しるもの	ポトフ	とり肉、ウィンナー	じゃがいも、油	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ きゃべつ			
24 (水)	しゅしよく	ごはん		米		693	30.8	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★カツオのオーロラソース	かつお	片栗粉、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ	しょうが			
	しるもの	ごぼういりにくじゃが	ぶた肉	油、砂糖、じゃがいも	ごぼう、こんにゃく、にんじん さやいんげん			
25 (木)	しゅしよく &しゅさい	まーぼーどうふどん	とうふ、とり肉	米、むぎ、油、片栗粉	しいたけ、にんにく、しょうが、にら ねぎ、にんじん、たまねぎ	555	26.5	4月うまれ 5月うまれ
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	かきたまスープ	たまご、かまぼこ	春雨、片栗粉	にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、とうみょう			
26 (金)	しゅしよく &しゅさい	ポークカレー	ぶた肉	米、むぎ、油、小麦粉 はちみつ、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト	611	20.1	6年こころの劇場
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	ツナサラダ	ツナ、わかめ	砂糖、油	レモン果汁、きゃべつ、もやし、にんじん、たまねぎ			
29 (月)	しゅしよく &しゅさい	チキンライス	とり肉	米、油	たまねぎ、ピーマン、トマトジュース にんじん	587	20.0	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	フライドポテト	青のり	じゃがいも、油				
	しるもの	わかめスープ	わかめ、とうふ		たまねぎ、きゃべつ、えのきたけ にんにく、もやし、チンゲンサイ			
	デザート	くだもの			冷凍りんご			
30 (火)	しゅしよく &しゅさい	★あぶたまどん	とり肉、油あげ、たまご	米、むぎ 油、砂糖、片栗粉	ねぎ、たまねぎ、こまつな	625	28.6	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	みそしる	生あげ、わかめ		だいこん、切り干し大根、ねぎ			
31 (水)	しゅしよく &しるもの	わかめうどん	とり肉、わかめ、油あげ、なると	うどん、砂糖	にんじん、たけのこ、ねぎ	570	25.2	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★ちくわのいそべあげ	ちくわ、青のり	小麦粉、油				
	ふくさい	ごますあえ		じゃがいも、砂糖、ごま	こまつな、にんじん、こんにゃく			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。
☆☆よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。☆☆

谷端小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	595	25.2	22.0	78.9	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満

5月の給食目標：協力して準備しましょう。

楽しい給食時間にしましょう

新年度が始まってひと月がたちました。そろそろ新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食時間もリラックスして過ごしているようすが見られますが、緊張感がなくなったためか、右のような気になる行動をしている人も見られるようになりました。みんなが気持ちよく給食時間を過ごせるように、食事のマナーを守りましょう。

給食時間はこう過ごそう!

- 背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ
- 食べるときは口をとし、よくかんで食べる
- 食事にふさわしい会話をし、楽しい雰囲気ですごす
- 感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう

こんな人はいませんか?

- 口に入れてお話し中
- 食事中に立ち歩く
- よくかまずに食べる
- 姿勢が悪い
- 食事中にふざけたり話をする



食事をしっかり食べて体力を向上させよう。