

5月献立予定表

平成 29 年度

世田谷区立松原小学校

日 曜 日	献立名	飲み物	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 月	すき昆布とグリルビーフのごはん		米、もち米	すき昆布	グリーンピース
	まつかぜや松風焼き		パン粉、ごま	鶏ひき肉、鶏卵	にんじん、たまねぎ、しょうが
	こ粉ふき芋		じゃがいも		バゼリ
	加加油揚げのおひたし		さとう	油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん
2 火	ちゅうかふう中華風おこわ		もち米、米、油、ごま油、さとう	豚肉	ねぎ、(干)しいたけ、にんじん、新たけのこ
	ちくわの磯辺揚げ		小麦粉、油	ちくわ、鶏卵、あおのり	
	すまし汁			豆腐、わかめ	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
	くだもの (河内晩柑)				河内晩柑
8 月	しおや塩焼きそば		むし中華麺、油、ごま油、油、さとう	いか、鶏肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、(干)しいたけ、ピーマン
	まめ豆もやしの中華サラダ		さとう、ごま油、ごま	ハム	だいずもやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ
	おふう和風ドーナッツ		白玉粉、小麦粉、さとう、ごま、油	豆腐、わかめ、牛乳、鶏卵	レモン
9 火	マーボー丼		米、むぎ、油、さとう、でん粉、ごま油	豚肉、鶏ひき肉、豆腐	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ
	キャベツの塩こんぶあえ			塩昆布	キャベツ、にんじん
	くろみつかんてん黒蜜寒天		さとう、黒蜜	粉寒天、きな粉	
10 水	きな粉バタートースト		国内産小麦粉食パン、バター、さとう、はちみつ	きな粉、牛乳	
	お豆とカブのスープ		油	ベーコン、豚肉、白いんげん豆、うずら豆	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、かぶ(葉)
	くだもの (なつみ)				なつみ
11 木	かやくごはん		米、むぎ、油、さとう	鶏ひき肉、油揚げ、あおのり	ごぼう、こんにゃく、にんじん、(干)しいたけ
	みそ汁(たまねぎ・豆腐・小松菜)		あられふ	かつお削り節、豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな
	わかめとサバのサラダ		油、ごま油、さとう、ごま、ごま	わかめ、さばほぐし身	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ
12 金 4年遠足	ごはん		米、むぎ		
	おふう和風ハンバーグ おろしソース		油、パン粉、さとう、でん粉	豆腐、豚肉、鶏ひき肉、干ひじき、おから	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、万能ねぎ
	バジリコポテト		じゃがいも、オリーブ油、バター		にんにく、たまねぎ
	じゃこサラダ		ごま油、さとう、ごま	ちりめんじゃこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、ホールコーン
15 月	あおなやき青菜と焼き豚のチャーハン		米、むぎ、油、ごま油	焼き豚、鶏卵	こまつな
	とうふい豆腐入りワンタンスープ		油、ワカシの皮、ごま油	豚肉、豆腐	しょうが、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、白菜、ねぎ、万能ねぎ
	やさしい野菜のピリ辛中華味		ごま油、さとう、ごま		かぶ(葉)、かぶ、きゅうり
16 火	ガーリックトースト		国内産小麦粉食パン、バター、オリーブ油	粉チーズ	にんにく
	ボルシチ		油、じゃがいも	豚肉	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ
	ビーンズサラダ		さとう	大豆、ひよこめめ、ツナ	きゅうり、かぶ、かぶ(葉)、たまねぎ
17 水	とびうお飛魚のカレーソースパスタ		生パスタ、油、バター、小麦粉	粉チーズ、トビウオミンチ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、マッシュルーム、ほうれんそう
	ポテト入りフレンチサラダ		じゃがいも、油、さとう		キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんじん、たまねぎ
	くだもの (河内晩柑)				河内晩柑
18 木	ゆかりごはん		米、むぎ		ゆかり
	ジャンボぎょうざ		油、でん粉、ごま油、ジャコぎょうざの皮、油	鶏肉、豚肉	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ
	しお塩ナムル		ごま油、ごま		もやし、こまつな、にんじん
19 金	ごもく五目ごはん		米、もち米、さとう	鶏肉、干ひじき、油揚げ	ごぼう、新たけのこ、こんにゃく、にんじん、(干)しいたけ
	絵じり豚汁		さといも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな
			さとう	粉寒天	みかん、パインアップル
	フルーツゼリー				

22 月	ツナピザトースト		国内産小麦粉食パン、油	ツナ、シュレッドチーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム
	ヌードルスープ		油、ヌードル	ベーコン、豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンツアイ
	くだもの（セミノール）				セミノール
23 火	だいず大豆とじゃこのごはん		米、むぎ、でん粉、油、さとう、ごま	大豆、ちりめんじゃこ、あおのり	
	ちくぜんに筑前煮		油、さとう、さといも	鶏肉、トビウオのさつま揚げ	しょうが、ごぼう、にんじん、こんにゃく、(干)しいたけ、新たけのこ、たまねぎ
	キャベツのおかかあえ			けずりぶし	キャベツ、にんじん
24 水	ごまごはん		米、むぎ、ごま		
	魚のみそバター焼き		バター、じゃがいも	生鮭	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、にら
	だいこんこまつな大根と小松菜のみそ汁			油揚げ、わかめ	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
25 木	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ
	とり鶏ごぼうごはん		米、もち米、油、ごま油、さとう、ごま	鶏肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、こんにゃく
	なまあ生揚げとわかめのみそ汁			わかめ、生揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ
26 金 運動会応援メニュー	キャベツの塩レモンこしょう味				キャベツ、にんじん、レモン
	チキン勝つかレーライス		米、むぎ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、パン粉	鶏肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト
	やまい野菜のごまゆかりかけ		ごま		だいこん葉、だいこん、きゅうり、ゆかり
30 火	冷凍みかん				冷凍みかん
	セルフホットドック野菜ソース		国内産小麦粉コッペパン、油	ウィンナーソーセージ	にんにく、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、セロリー
	たまご卵とトマトのスープ		油、じゃがいも	鶏肉、鶏卵	たまねぎ、トマト、パセリ
31 水	メロン				メロン
	さんさい山菜つけうどん		うどん	鶏肉、油揚げ、なると	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、山菜水煮
	こまつな小松菜サラダ		油、さとう	ベーコン	こまつな、もやし、ホールコーン
31 水	マーラーカオ		さとう、小麦粉、油	鶏卵、加糖練乳	干しぶどう

☆本校の給食で使用している食パンは北海道産の小麦粉を原材料にして製造されたものです。

あさ 朝ごはんの効果



新緑が美しい、さわやかな季節になりました。この時期は「5月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝、早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べて健康な心と体をつくりましょう。

- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの

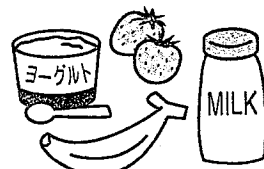
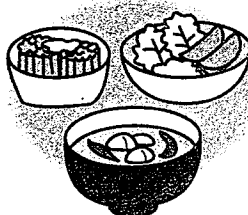
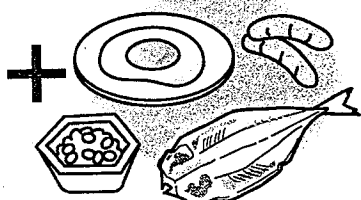
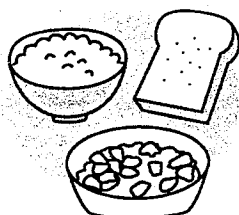
よ あさ

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

しゅしよく
主食

しゅさい
主菜

ふくさい しるもの
副菜・汁物



くだもの ぎゅうにゅう にゅうせい
さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ！

今月は運動会に向けて本格的に練習が始まります。
朝ごはんをしっかりと食べて、エネルギー満タンで登校するようにしましょう！