

令和4年度 5月

給食予定献立表

千代田区立番町小学校

日	曜	献立名	使用食品			1人1食 kcal	たんぱく 質 g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
2	月	牛乳	中華丼	豚肉 いか えび あさり うずらの卵	米 油 片栗粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きくらげ たけのこ 白菜 チンゲン菜	677	27.7
			大豆入り青のりポテト	大豆 青のり	じゃがいも 油			
			わかめスープ	わかめ	ごま油	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ		
6	金	牛乳	五目おこわ	豚ひき肉	米 もち米 ごま油 砂糖	しょうが 人参 たけのこ 干しいたけ	648	25.3
			さばの塩焼き	さば				
			もやしのごまあえ		ごま油 白すりごま 砂糖	もやし 人参 小松菜 にんにく しょうが		
			兜(かぶと)かまぼこのすまし汁	ちらしかまぼこ(かぶと)		人参 えのきたけ 小松菜		
9	月	牛乳	ご飯		米		587	22.0
			肉じゃが	豚肉	油 つきこんにゃく じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん		
			野菜の梅おかかあえ	かつおぶし	砂糖	小松菜 人参 もやし 梅肉		
			果物(美生柑)			美生柑		
10	火	牛乳	麦入りわかめご飯	わかめご飯のもと	米 押し麦		671	23.7
			切干大根の卵焼き	卵 豆腐	砂糖	切干大根 人参 干しいたけ		
			じゃがいもきんぴら		じゃがいも 油 ごま油 つきこんにゃく 砂糖 白すりごま	人参 ごぼう		
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		しめじ 長ねぎ		
11	水	牛乳	ご飯		米		578	25.1
			さわらの西京焼き	さわら みそ	砂糖	しょうが		
			キャベツとたくあんのごま風味		白ごま 砂糖	キャベツ たくあん きゅうり 人参		
			塩豚汁	豚肉	油 板こんにゃく じゃがいも	大根 長ねぎ 小松菜		
12	木	牛乳	ハニーレモントースト		食パン バター はちみつ	レモン果汁	621	22.3
			シーフードシチュー	ベーコン いか えび あさり 牛乳	油 バター 小麦粉 じゃがいも	セロリ 人参 玉ねぎ		
			キャロットソースサラダ		砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり 小松菜 ホールコーン 人参 玉ねぎ		
13	金	牛乳	ご飯		米		666	22.7
			マーボー豆腐	豆腐 豚ひき肉 豚レバー みそ	油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ にはら		
			中華春雨サラダ	ロースハム	春雨	人参 もやし きゅうり 玉ねぎ		
			オレンジゼリー	粉寒天		オレンジジュース 人参 レモン果汁		
16	月	牛乳	山菜うどん	かまぼこ 鶏もも肉 わかめ	うどん	人参 たけのこ 干しいたけ 山菜ミックス	547	22.6
			ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも 卵 青のり	小麦粉 油			
			白菜の浅漬け			白菜 きゅうり しょうが		
			抹茶豆乳プリン	アガー 豆乳	砂糖 ゆで小豆			
17	火	牛乳	チリビーンズライス	豚ひき肉 大豆	米 押し麦 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム ホールトマト	599	20.2
			ABCマカロニスープ	ベーコン	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜		
			フルーツポンチ	粉寒天	砂糖	みかん缶 桃缶 パイン缶		
18	水	牛乳	グリーンピースご飯		米 もち米 ごま油 砂糖	グリーンピース	611	31.1
			かつおの磯揚げ	かつお 青のり	片栗粉 油 砂糖	しょうが		
			ゆかり野菜			キャベツ 人参 きゅうり 大根 ゆかり		
			もずくのみそ汁	豆腐 もずく みそ		長ねぎ 小松菜 人参		

日	曜	献立名	使用食品			1食あたり kcal	たんぱく質 g	
			血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	からだの調子を整える食品			
19	木	牛乳	ご飯		米	647	27.8	
			ホイコーロー	豚肉 生揚げ みそ	油 砂糖 片栗粉 ごま油			しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たけのこ きくらげ キャベツ ビーマン
			いら玉スープ	鶏肉 卵	片栗粉			玉ねぎ 人参 しめじ いら
			果物(メロン)					メロン
20	金	牛乳	チキンカレーライス	鶏肉	米 油 小麦粉 じゃがいも	719	20.7	
			海そうサラダ	糸寒天 わかめ	砂糖			もやし きゅうり ホールコーン しょうが
			果物(オレンジ)					オレンジ
23	月	牛乳	ご飯		米	619	26.9	
			ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし	砂糖			
			肉豆腐	豚肉 豆腐	油 つきこんにゃく 砂糖			人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
			みそドレサラダ	みそ	ごま油 砂糖			キャベツ きゅうり 人参 小松菜
24	火	牛乳	チキンライス	鶏肉	米 油	597	19.8	
			フレンチサラダ		砂糖 油			キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン
			クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	油 じゃがいも 米粉			玉ねぎ 人参 パセリ
			果物(美生柑)					美生柑
25	水	牛乳	ご飯		米	570	24.8	
			さわらの麦みそ焼き	さわら みそ	米粒麦 砂糖			
			かぶときゅうりの華風漬け		ごま油 砂糖			かぶ きゅうり
			のっぺい汁	鶏肉 豆腐	里芋			大根 人参 ごぼう 小松菜
26	木	牛乳	あしたばパン		あしたばパン	540	24.9	
			鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	油			しょうが マーマレード
			アスパラガスのサラダ		油 砂糖			アスパラガス キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン
			ミネストローネ	ベーコン 青大豆	オリーブ油 じゃがいも 砂糖			セロリ 人参 玉ねぎ ホールトマト
27	金	牛乳	ひじきチャーハン	豚肉 ひじき 卵	米 油 ごま油 砂糖	630	27.1	
			しゅうまい	豚ひき肉	砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮			しょうが 玉ねぎ 干しいたけ
			中華スープ	鶏肉	ごま油			キャベツ 人参 長ねぎ
30	月	牛乳	ご飯		米	641	27.9	
			アジフライ	あじ 卵	小麦粉 油 パン粉			
			小松菜のいそ和え	のり				小松菜 もやし ホールコーン
			さつま汁	鶏肉 みそ	こんにゃく さつまいも			大根 人参 長ねぎ
31	火	牛乳	海鮮あんかけ焼きそば	豚肉 いか えび なるとう ずらの卵	中華麺 ごま油 油 片栗粉	623	26.8	
			わかめときゅうりの和え物	わかめ	砂糖			かぶ きゅうり しょうが
			杏仁豆腐	牛乳	砂糖			みかん缶 桃缶 パイン缶 レモン果汁

※価格の高騰やその他都合により、献立や食材を変更する場合があります。

ハンカチを持っていますか？

手洗い後の様子を見てみると、ハンカチを持っていない人がいるようです。

毎日せいかつなハンカチを持てましょう。手洗い後はハンカチで水をふきとりましょう。