5月の予定献立表

★今月の目標★朝食の大切さを知ろう

杉並区立杉並第七小学校

日	曜日	飲物	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金	牛乳	**◆こどもの日　メニュー** 中華おこわ 春雨スープ アップルゼリー	牛乳、豚肉、とうふ、さば節、アガー	米、もち米、米粒麦、油、さとう、春雨	たけのこ、人参、さやいんげん、長ねぎ、えのきたけ、小松菜、しょうが、アップルジュース	569 kcal 20.9 g
7	木	牛乳	金平ごはん 焼きししゃも 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳、豚肉、ししゃも、かつお節	米、米粒麦、油、さとう、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、しょうが、人参、玉ねぎ、もやし、 切干大根	576 kcal 22.3 g
8	金	牛乳	カレーピラフ 何でも千切りサラダ 白いんげん豆のポタージュ	牛乳、鶏肉、ロースハム、ひじき、白いんげん豆、鶏骨、豆乳	米、米粒麦、油、さとう、じゃがいも	玉ねぎ、マッシュルーム、ホールコーン、大根、人参、キャベツ、きゅうり、セロリ	604 kcal 25.4 g
11	月	牛乳	親子丼 塩豚汁 キャベツのおかか和え	牛乳、たまご、鶏肉、さば節、豚肉、かつお節	米、押し麦、こんにゃく、さとう、でんぷん、じゃがいも、ごま	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、小松菜、しょうが、キャベツ	602 kcal 27.9 g
12	火	牛乳	**★旬の食材★　美生柑** 照り焼きフィッシュバーガー カレーシチュー 美生柑	牛乳、めかじき、豚肉、鶏骨	丸パン、さとう、でんぷん、油、じゃがいも、米粉	キャベツ、にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、美生柑	586 kcal 28.8 g
13	水	牛乳	**◆かみかみメニュー** じゃこわかめごはん 大豆といかの甘辛揚げ もやしのみそ汁、おひたし	牛乳、ちりめんじゃこ、わかめ、大豆、いか、煮干し、みそ、かつお節	米、米粒麦、でんぷん、米粉、油、さとう	しょうが、もやし、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜、キャベツ、人参	594 kcal 30.3 g
14	木	牛乳	**★旬の食材★　アスパラガス** 麦ごはん、タンドリーチキン 野菜スープ ゆで野菜のドレッシングかけ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン、鶏骨	米、押し麦、油	玉ねぎ、にんにく、たけのこ、人参、もやし、小松菜、セロリ、キャベツ、アスパラガス	553 kcal 23.2 g
15	金	牛乳	**★旬の食材★　グリンピース** ピースごはん 鮭の竜田揚げ、みそ汁 小松菜ともやしのからしじょうゆ和え	牛乳、昆布、わかめ、鮭、とうふ、みそ、煮干し	米、米粒麦、米粉、でんぷん、油	グリンピース、しょうが、えのきたけ、玉ねぎ、小松菜、もやし	553 kcal 28.2 g
18	月	牛乳	麦ごはん ジャンボギョウザ わかめスープ 中華酢和え	牛乳、豚肉、さば節、わかめ	米、押し麦、ごま油、でんぷん、ぎょうざの皮、小麦粉、油、ごま、春雨、さとう	にんにく、しょうが、キャベツ、長ねぎ、えのきたけ、玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、もやし	554 kcal 19.6 g
19	火	牛乳	**★旬の食材★かつお** 麦ごはん、かつおの磯揚げ かきたま汁 切干大根のごま酢和え	牛乳、かつお、あおのり、さば節、とうふ、たまご	米、押し麦、でんぷん、油、さとう、ごま	しょうが、人参、長ねぎ、ほうれん草、切干大根、きゅうり	577 kcal 31.0 g
20	水	牛乳	**★旬の食材★　美生柑** プルコギ丼 野菜と春雨のスープ 美生柑	牛乳、豚肉、とうふ、さば節	米、米粒麦、油、さとう、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、人参、しめじ、長ねぎ、ニラ、もやし、えのきたけ、小松菜、美生柑	554 kcal 23.1 g
21	木	牛乳	**◎国産食材◎** 麦ごはん たらのマヨネーズ焼き、早苗汁 大根サラダ	牛乳、たら、粉チーズ、煮干し、鶏肉、とうふ、油揚げ、みそ	米、押し麦、ノンエッグマヨネーズ、油、じゃがいも、さとう	玉ねぎ、マッシュルーム、たけのこ、わらび、大根、人参、きゅうり	591 kcal 30.8 g
22	金	牛乳	**★旬の食材★　よもぎ** わかめうどん 野菜のごま和え 草だんご	牛乳、昆布、さば節、豚肉、油あげ、わかめ、とうふ、きなこ	うどん、ごま、さとう、白玉粉、上新粉	人参、長ねぎ、もやし、小松菜、よもぎ粉	683 kcal 27.9 g
26	火	牛乳	ガーリックトースト チリコンカン フルーツポンチ	牛乳、赤いんげん豆、豚肉、鶏骨	食パン、バター、油、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、セロリ、マッシュルーム、トマト、パイン缶、もも缶、りんご缶	566 kcal 19.3 g
27	水	牛乳	**★旬の食材★　メロン** 米粉のハヤシライス 野菜のレモン酢かけ メロン	牛乳、豚肉、豚骨	米、押し麦、油、米粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、キャベツ、小松菜、レモン果汁、メロン	576 kcal 18.3 g
28	木	牛乳	**◎国産食材◎** きつねごはん、めひかりのから揚げ けんちん汁 シャキシャキ和え	牛乳、油揚げ、めひかり、さば節、とうふ	米、米粒麦、さとう、でんぷん、米粉、油、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	人参、しょうが、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜、切干大根、もやし、きゅうり	561 kcal 23.8 g

29	金	牛乳	**★旬の食材★　たけのこ** 麦ごはん ポテトコロッケ、新たけのこのみそ汁 キャベツともやしのいそ和え	牛乳、豚肉、煮干し、わかめ、みそ、のり	米、押し麦、油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	人参、玉ねぎ、新たけのこ、小松菜、長ねぎ、キャベツ、もやし、ホールコーン	601 kcal 20.3 g

※仕入れ等の都合で献立や食品を変更することがあります。

肉じゃが（5月7日のメニューより）

〈材料：4人分〉

・油：小さじ1　・豚肩肉：40ｇ　・酒：小さじ1/2　・玉ねぎくし形切り：180ｇ
・人参いちょう切り：60ｇ　・こんにゃく色紙切り：100ｇ　・じゃがいも厚いちょう切り：320ｇ
・砂糖：大さじ1.5　・醤油：大さじ1　・みりん：小さじ1/3

〈作り方〉

①鍋に油をしき、人参を炒める。
②肉、じゃがいもを加え軽く炒め、酒、みりんを加えて煮る。
③玉ねぎを加え、砂糖と半量の醤油を加えて煮る。
④やわらかくなったら味を見て、醤油を加える。