

令和5年度

5月こんだてひょう

東村山市立大岱小学校
20回 栄養士 山崎 裕子

日	主食	牛乳	デザート	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	★給食メモ★	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	回数
1月	 チリコンカルネ		 みしょうかん	あげワントンサラダ	きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ぎょうざのかわ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン コーン キャベツ きゅうり レモン みしょうかん	美生柑は、ビタミンC、食物繊維が含まれています。また風邪予防にも効果があると言われています。	615 kcal 21.3 g 16.0 g 1.5 g	16
2火	 ちゅうかごかわ			ししゃものこうみあげ カレーポテト ナムル	ぶたにく だいず ししゃも ぎゅうにゅう	こまあぶら もちこめ こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも マーガリン さとう しろこま	しょうが ながねぎ だけのこ にんじん しめじ りょうとうもろし こまつな	ししゃもは、カルシウムが豊富に含まれ、成長期の子ども達には欠かせない栄養素です。	637 kcal 29 g 19.6 g 2.2 g	17
8月	 シューホー とうらどん		 れいとう みかん	はるさめのちゅうかサラダ	ぶたにく とうら さとう かたくりこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら しろこま りょうとうはるさめ	にんにく しょうが にんじん だけのこ ながねぎ トマト にら きゅうり こまつな りょうとうもろし みかん	豆腐は、大豆から作られている加工品です。更に加工すると生揚げや油揚げ、がんもどきができます。	614 kcal 25.8 g 19.5 g 1.8 g	18
9火	 ココアビスキュパン			カレーポークビーンズ ちりめんサラダ	たまご ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	まるパン パター さとう こむぎこ あぶら じゃがいも しろこま	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム セロリ グリーンピース だいこん きゅうり	ちりめんじゃこは、子ども達の成長に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。	607 kcal 27.8 g 21.7 g 2.4 g	19
10水	 なめし		 みしょうかん	さけのなんばんやき まごわやさしいにもの きゅうりのばいにくあえ	さけ ひじき ちくわ だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	こまつな にんにく しょうが こぼろ にんじん エリンギ いんげん かわ きゅうり うめぼし みしょうかん	鮭は、栄養が豊富に含まれているので、免疫力の向上、記憶力の向上、老化防止に役立っているとされています。	613 kcal 29.8 g 14.0 g 2.2 g	20
11木	 レンズまのいり チーマーカレー		 ヨーグルト	ひじきとまよしのわふうサラダ こまつなのパンケーキ	ぶたにく レンズまめ ひじき たまご ちりめんじゃこ ヨーグルト チーズ きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ こむぎこ パター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト にんじん こまつな きゅうり みかんジュース	小松菜は、ビタミン類やミネラルが豊富に含まれ、喉や肺等の呼吸器系を守る働きがあるとされています。	651 kcal 22.7 g 15.9 g 1.6 g	21
12金	 タンメン			ツナのあげぎょうざ だいこんサラダ	ぶたにく いか ツナ ぎゅうにゅう	あぶら かたくりこ こまあぶら こむぎこ ぎょうざのかわ さとう ちゃんぽんめん	しょうが ながねぎ にんにく にんじん キャベツ にら コーン きゅうり だいこん さやえんどう	餃子は、大きめの餃子の皮に具を包み入れ油で揚げられています。豚肉の代わりにツナを使用して作りました。	590 kcal 29.1 g 21.1 g 3.1 g	22
15月	 むぎごはん ひじきのふりかけ			ホッケのてりやき とりにくとやさいのにももの トマト	ホッケ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら しろこま さとう	しょうが だいこん にんにく にんじん しめじ だけのこ いんげん トマト	トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜です。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維等をバランスよく含んでいます。	54 kcal 27.5 g 13.4 g 1.8 g	23
16火	 チキンライス		 りんご ゼリー	あじとやさいのチーズやき ミネラルたっぷりサラダ	とりにく あじ チーズ くきわめ だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ マーガリン あぶら オリーブオイル パンに さとう しろこま	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく アスパラガス こぼろ きゅうり コーン	鮭は、DHAやEPAとエイコサペンタエン酸(EPA)を多く含みます。DHAは、脳細胞の活性化や脳の発達に働きかける役割を果たします。EPAは、血圧の低下や血液をサラサラにし、中性脂肪値を下げる効果があります。	630 kcal 31.3 g 16.7 g 2.3 g	24
17水	 じゃこわがごはん		 れいとう みかん	わふうたまごやき きりぼしだいこんのもの	ちりめんじゃこ こんぶ ひじき たまご ぶたにく とうら たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ しろこま あぶら さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん ほうろくそう しいたけ ピーマン きりぼしだいこん みかん	ちりめんじゃこは、子ども達の成長に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。	602 kcal 25.0 g 18.6 g 2.1 g	25
18木	 ホットドッグ			だいずシチュー ひじきとツナのサラダ	ウィンナー とりにく むきえび だいず ツナ ひじき なまクリーム ぎゅうにゅう	コッパン あぶら さとう じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ しめじ アスパラガス キャベツ こまつな きゅうり レモン	大豆は、「畑の肉」と言われ食物性たんぱく質が豊富に含まれ、またビタミンB群、ビタミンK、ビタミンE、食物繊維が豊富なため腸内環境を整えてくれます。	662 kcal 32.7 g 20.2 g 2.3 g	26
19金	 キムチチャーハン			いかのクラッカーあげ チョレギサラダ	ぶたにく いか わめめ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ クラッカー しろこま	にんじん キムチ ビーマン りょうとうもろし キャベツ にんにく きゅうり	キムチチャーハン及び以下のクラッカー揚げは、子ども達が好きな献立です。	610 kcal 26.9 g 19.1 g 2.4 g	27
22月	 ほねぶと スパゲティ			スパニッシュオムレツ グリーンサラダ	ベーコン かつお ちりめんじゃこ ウィンナー たまご わめめ ぎゅうにゅう	オリーブオイル スパゲティ しろこま あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな ビーマン きゅうり キャベツ	スパニッシュオムレツは、スペインの家庭料理です。卵の中へ入しゃがみ、野菜、調味料を入れ味付けしオーブンで焼いた使われているのが特徴です。	522 kcal 26.5 g 21.2 g 2.3 g	28
23火	 ブルーベリー ジャムサンド		 れいとう みかん	ナスとカレーグラタン コールスローサラダ	ベーコン チーズ ツナ ぎゅうにゅう	しょうパン あぶら じゃがいも さとう	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん セロリ なす アスパラガス パセリ キャベツ きゅうり コーン れいとうみかん	茄子は、おなかの調子を整える食物繊維の宝庫。便秘の予防、改善はもちろん血圧値の上昇緩やかにし、たりと生活習慣病に予防にも役立ちます。	620 kcal 25.6 g 25.3 g 2.1 g	29
24水	 スタミナどん			あおなごのみそあえ かぼちゃスコーン	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ほうちん マーガリン しろこま	しょうが たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース りょうとうもろし キャベツ こまつな かぼちゃ レーズン	豚肉に含まれるビタミンB2は、ご飯やパンなどの糖質がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。豚肉の主成分であるたんぱく質は、身体の血液や筋肉の元になります。	661.0 kcal 20.2 g 11.2 g 2.0 g	30
25木	 キムタクごはん		 はちみつ レモンゼリー	さごしのさいきょうやき しおにくじゃが	ぶたにく さごし とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら さとう あぶら じゃがいも	にんじん キムチ つぼづけ なごねぎ にんにく いんげん たまねぎ しらす	キムタクご飯の「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のこと。豚肉と一緒に焼くことで白米キムチ、たくあんをゆめて味付けし温かい飯に混ぜ込めば完成です。	611.0 kcal 20.2 g 11.2 g 2.0 g	31
26金	 ガーリックライス			ポテトのラザニア きゅうりとセロリのオイルづけ	ベーコン ぶたにく ちりめんじゃこ ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん きゅうり セロリ マッシュルーム ホーマン	じゃが芋には、健康には欠かせないビタミン・ミネラルももちろん、おなかを綺麗にする食物繊維もたくさん含まれています。	650.0 kcal 24.5 g 22.4 g 2.4 g	32
29月	 ミルクパン		 れいとう みかん	カレーコロッケ ごぼうのサラダ	ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンに さとう しろこま	にんじん たまねぎ コーン こぼろ キャベツ きゅうり パセリ れいとうみかん	牛蒡には、ビタミンB群やビタミンEなどがある程度含まれていますが、一番よく知られている栄養としては食物繊維があり、ミネラルも比較的豊富です。牛蒡の食物繊維は、水分を大量に吸収して、便を柔らかくして便通をよくする働きがあります。	623.0 kcal 21.2 g 24.8 g 1.9 g	33
30火	 なすいりマボー とうらどん			ちゅうかサラダ ミニトマト	ぶたにく かたくりこ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら かたくりこ しろこま さとう あぶら	にんにく しょうが にんじん だけのこ ながねぎ いんげん なす キャベツ きゅうり こまつな ミニトマト	豆腐は、大豆から作られている加工品です。さらに加工してちゅう加工すると油揚げや生揚げ、がんもどきができます。	632.0 kcal 27.5 g 24.0 g 2.0 g	34
31水	 むぎごはん のりふりかけ			あじフライ きりぼしだいこんのサラダ	あおのり あじ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ しろこま こむぎこ パンに あぶら さとう	にんじん コーン きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	切り干し大根は、不溶性食物繊維を含み腸の中で水分を吸い込んで膨らみ、腸を刺激することで便通を促し腸内環境を整える効果があります。	635 kcal 25.0 g 23.4 g 1.8 g	35

給食目標

正しく
配膳しよう！

給食費引き落とし日

29日

前日までに、口座へ
の入金をお願いします。今月は、地場野菜は
小松菜を使用する予定です。

※材料は、都合により変更する場合があります。

平均栄養価

エネルギー 617 kcal
たんぱく質 26.2 g
脂質 19.7 g
塩分 2.1 g