

5月 献立表

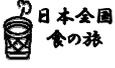
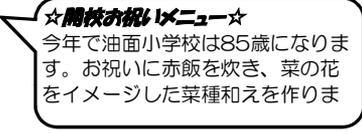
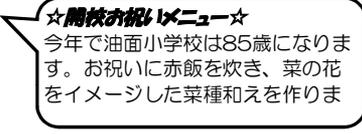
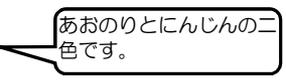
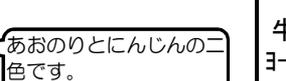
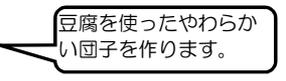
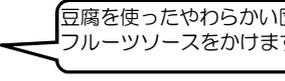
平成22年5月
目黒区立油面小学校
校長 保木井 繁
栄養士 松澤 あかね

日 曜	こんだて名	おもな材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力になる)	緑 (体の調子を整える)	
6 木	ごはん 鯖の竜田揚げ カミカミ和え くだもの  ★魚の日★ よくかんで食べよう!	牛乳 さば 糸寒天 ちりめんじゃこ 牛乳 茎わかめ	米 麦 でん粉 砂糖 油 ごま	しょうが 国産切干大根 きゅうり もやし 長ねぎ くだもの	666kcal 230.9g
7 金	中華ちまき 華風コーンスープ 華風きゅうり ★端午の節句メニュー★ 5月5日こどもの日にちなんで、 竹の皮で包んだちまきを作ります。	牛乳 豚肉 鶏肉 干し貝柱 卵 干しえび 牛乳	もち米 砂糖 春雨 でん粉 油	にんじん パセリ こまつな 椎茸 たけのこ 長ねぎ 玉葱 コーン きゅうり	575kcal 23.8g
10 月	ゆかりごはん 鶏の南部焼き 茎わかめの金平 くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 牛乳 茎わかめ	米 麦 こんにやく 砂糖 ごま 油	にんじん しょうが ごぼう くだもの	575kcal 23.8g
11 火	ピースごはん 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー みそ汁 ★旬:グリーンピース★ 旬のグリーンピースを2年生にさやむきしてもらい、ピースごはんにします。むきたてのグリーンピースはおいしいですよ!	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン 油揚げ みそ ひじき わかめ 牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 油	にんじん ピーマン こまつな グリーンピース 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ	618kcal 26.0g
12 水	スープパゲティ ポテトのチーズ揚げ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび いか あさり 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ じゃがいも 油	にんじん ピーマン トマト パセリ トマトジュース にんにく セロリー 玉葱 ほんしめじ くだもの	667kcal 25.6g
13 木	高菜ごはん 豆入りコロッケ ごま和え くだもの  ★日本全国食の味★ ★日本全国食の旅:熊本県★ 熊本名物の高菜漬けを使ったごはん です。高菜漬けがアクセントになり、 とってもおいしいです。	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ いんげんまめ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 ごま	たかな漬 にんじん こまつな しょうが にんにく たけのこ 玉葱 もやし くだもの	707kcal 24.3g
14 金	ごはん かじきの香味焼き 青梗菜のごま炒め 若竹煮	牛乳 めかじき みそ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ごま	青梗菜 にんじん 絹さや しょうが にんにく 長ねぎ もやし 新たけのこ 椎茸	561kcal 22.3g
17 月	わかめごはん 花しゅうまい ナムル くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 しゅうまい ごま 油	にんじん こまつな しょうが 玉葱 椎茸 にんにく もやし くだもの	628kcal 23.6g
18 火	バターロールパン 白身魚のエスカベージュ ポテトとアスパラのソテー ミルファンティ ★グルメ世界一周 フランス★ フランス料理は、世界三大料理 のひとつにあげられます。ミル ファンティは、ふんわりたまご の入ったスープのことです。	牛乳 ソイ ベーコン 卵 粉チーズ 牛乳	バターロールパン でん粉 砂糖 じゃがいも パン粉 油	トマト パセリ グリーンアスパラ にんじん 玉葱 にんにく レモン セロリー	561kcal 25.3g
19 水	麻婆豆腐丼 中華風野菜 くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 でん粉 油	にんじん 青梗菜 しょうが にんにく 椎茸 玉葱 長ねぎ きゅうり だいこん くだもの	659kcal 25.8g
20 木	ごはん 豚肉の野菜巻き 一塩野菜 変わり五目豆	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 牛乳	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 油	グリーンアスパラ にんじん ピーマン しょうが きゅうり キャベツ	633kcal 24.1g
21 金	赤飯 鯖のみそ漬け焼き 菜種和え すまし汁 りんごゼリー ★開校60周年メニュー★ 今年で油面小学校は85歳になります。 お祝いに赤飯を炊き、菜の花を イメージした菜種和えを作ります。	牛乳 ささげ さわら みそ 卵 わかめ カラギーナン 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま	こまつな にんじん 万能ねぎ 長ねぎ もやし えのきたけ りんごジュース レモン	623kcal 24.4g
24 月	開校記念日				
25 火	カレーうどん ふかしじゃがいも 一塩きゅうり  ★素材を味わう★ ★素材を味わう:じゃがいも★ じゃがいもを皮付きで蒸します。 じゃがいもの味を味わってね。	牛乳 豚肉 油揚げ うずら卵 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	にんじん こまつな 玉葱 長ねぎ きゅうり	591kcal 22.6g
26 水	ごはん かつおのみそ炒め スナックえんどう くだもの  ★素材を味わう★ ★素材を味わう:スナックえんどう★ 肉厚のさやを食べる豆です。ゆでて もシャキッとしていて甘くておいし	牛乳 かつお みそ 牛乳	米 麦 でん粉 砂糖 油	にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく たけのこ 玉葱 キャベツ 椎茸 スナックえんどう くだもの	642kcal 26.2g
27 木	こんぶごはん ちくわの二色揚げ おかか和え みそ汁	牛乳 竹輪 糸削り 油揚げ みそ 塩昆布 あおのり さくらえび 牛乳	米 麦 薄力粉 ごま 油	にんじん こまつな もやし だいこん 長ねぎ	601kcal 22.7g
28 金	照り焼きチキンバーガー アスパラサラダ にんじんのポタージュ	牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン 牛乳	丸パン じゃがいも 砂糖 でん粉 バター 油	ピーマン にんじん パセリ グリーンアスパラ しょうが 玉葱 キャベツ コーン にんにく	597kcal 24.2g
31 月	五目あんかけそば フルーツ白玉	牛乳 豚肉 いか えび あさり うずら卵 牛乳	蒸し中華麺 砂糖 でん粉 白玉粉 油	にんじん こまつな しょうが にんにく 椎茸 たけのこ 玉葱 キャベツ もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶 メロン レモン	681kcal 25.2g

☆給食は都合により変更することがあります。
☆果物はかんきつ・メロンなど季節のものを使用する予定です。

5月 わかたけ形態食献立表

平成22年5月
目黒区立油面小学校
校長 保木井 繁
栄養士 松澤 あか

日曜	やわらか普通食	中期食・初期食
6 木	軟飯 鯖の竜田揚げ 和え物 くだもの	牛乳 おかゆ 鯖の竜田揚げ 和え物 くだもの
7 金	中華風炊き込みごはん(軟飯) 華風コーンスープ 華風きゅうり	牛乳 中華がゆ 華風コーンスープ 華風きゅうり
# 月	ゆかりごはん(軟飯) 鶏の南部焼き わかめの金平 くだもの	牛乳 ゆかりがゆ 鶏の南部焼き わかめの金平 くだもの
# 火	♪楽しい遠足♪	
# 水	スープスパゲティ チーズポテト くだもの	牛乳 スープスパゲティ風 マッシュポテトチーズ風味 くだもの
# 木	高菜ごはん(軟飯)  ☆日本全国食の旗:熊本県☆ 豆入りコロッケ ごま和え くだもの <small>熊本名物の高菜漬けを使ったごはん です。高菜漬けがアクセントになり、 とってもおいしいです。</small>	牛乳 高菜ごはんがゆ  ☆日本全国食の旗:熊本県☆ 豆入りコロッケ ごま和え くだもの <small>熊本名物の高菜漬けを使ったごはん です。高菜漬けがアクセントになり、 とってもおいしいです。</small>
# 金	軟飯 かじきの香味焼き 青梗菜のごま炒め 若竹煮	牛乳 おかゆ かじきの香味焼き 青梗菜のごま炒め 若竹煮
# 月	わかめごはん(軟飯) 花しゅうまい ナムル くだもの	牛乳 おかゆのりあえ 花しゅうまい ナムル くだもの
# 火	パン  ☆グルメ世界一周 フランス☆ 白身魚のエスカベージュ ポテトとアスパラのソテー ミルファンティ <small>フランス料理は、世界三大料理 のひとつにあげられます。ミル ファンティは、ふんわりたまご のに入ったスープのことです。</small>	牛乳 パンがゆ  ☆グルメ世界一周 フランス☆ 白身魚のエスカベージュ ポテトとアスパラのソテー ミルファンティ <small>フランス料理は、世界三大料理 のひとつにあげられます。ミル ファンティは、ふんわりたまご のに入ったスープのことです。</small>
# 水	軟飯 麻婆豆腐 中華風野菜 くだもの	牛乳 おかゆ 麻婆豆腐 中華風野菜 くだもの
# 木	軟飯 ハンバーグ 一塩野菜 変わり五目煮 	牛乳 おかゆ ハンバーグ 一塩野菜 変わり五目煮 
# 金	赤飯(軟飯) 鯖のみそ漬け焼き 菜種和え すまし汁 りんごゼリー  ☆開校記念メニュー☆ 今年で油面小学校は85歳になります。 お祝いに赤飯を炊き、菜の花 をイメージした菜種和えを作りま	牛乳 おかゆあんぞえ 鯖のみそ漬け焼き 菜種和え すまし汁 りんごゼリー  ☆開校記念メニュー☆ 今年で油面小学校は85歳になります。 お祝いに赤飯を炊き、菜の花 をイメージした菜種和えを作りま
# 月	開校記念日	
# 火	カレーうどん  ☆素材を味わう:じゃがいも☆ マッシュポテト 一塩きゅうり <small>じゃがいもを皮付きで蒸します。 じゃがいもの味を味わってね。</small>	牛乳 カレーうどん風  ☆素材を味わう:じゃがいも☆ マッシュポテト 一塩きゅうり <small>じゃがいもを皮付きで蒸します。 じゃがいもの味を味わってね。</small>
# 水	軟飯  ☆素材を味わう:スナックえんどう☆ かつおのみそ炒め スナックえんどう くだもの <small>肉厚のさやを食べる豆です。ゆでて もシャキッとしていて甘くておいし い豆です。</small>	牛乳 おかゆ  ☆素材を味わう:スナックえんどう☆ かつおのみそ炒め スナックえんどう くだもの <small>肉厚のさやを食べる豆です。ゆでて もシャキッとしていて甘くておいし い豆です。</small>
# 木	こんぶごはん(軟飯) 白身魚の二色揚げ おかか和え みそ汁 	牛乳 こんぶがゆ 白身魚の二色揚げ おかか和え みそ汁 
# 金	照り焼きチキンバーガー アスパラサラダ にんじんのポタージュ	牛乳 照り焼きチキンバーガー (パンがゆ 照焼チキン マッシュポテト) アスパラサラダ にんじんのポタージュ
# 月	五目あんかけそば  フルーツ白玉風	牛乳 五目あんかけそば風  フルーツ白玉風

☆給食は都合により変更することがあります。
☆各日スティックにんじんが出ます。
☆お申し出があれば、牛乳からヨーグルトへ変更できます。(給食費が変わります)
☆中期食・初期食のくだものは果汁を絞ってゼリーにします。(果汁を絞ることが難しいくだものはジュースを使います)