

予定献立表

甲

市川市立百合台小学校

令和３年度

行事食	日	曜日	献立名 主食（大皿）	牛乳	主菜・副菜・汁物	主な食品 血や肉や骨をつくる（赤）	熱や力のもとになる（黄）	体の調子をととのえる（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
子どもの日給食	6	木	ご飯	○	タラのガーリック竜田揚げ(小)　すまし汁(椀)　柏餅(アルミ)	タラ 豆腐 はんぺん かまぼこ 出汁昆布 かつお節 小豆 牛乳	米 もち米 片栗粉 油 道明寺粉 砂糖	ねぎ にんにく ほうれん草 えのき	639	25.9	14.5	1.4
	7	金	コーンピラフ	○	チキンホイル巻き(アルミ・小)　ミネストローネ(椀)	ハム 鶏肉 ウインナー 牛乳	米 バター じゃが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ にんにく いんげん コーン しめじ マッシュルーム	585	26.3	17.5	2.7
	10	月	ピザトースト(袋)	○	コロッケ(小)　野菜スープ(椀)	サラミ チーズ 豚肉 ウインナー ひじき 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	にんじん 玉ねぎ ピーマン 枝豆 キャベツ ほうれん草	760	29.5	31.0	3.5
	11	火	ご飯	○	ちくわとカボチャの天ぷら(小)　肉じゃが(椀)　ヨーグルト	ちくわ 豚肉 かつお節 ヨーグルト 青のり 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 しらたき	にんじん 玉ねぎ カボチャ いんげん 干椎茸	725	25.2	16.1	1.6
	12	水	ご飯	○	サバの生姜焼き(小)　切干大根煮(小)　沢煮椀(椀)	サバ さつま揚げ かつお節 とり肉 豆腐 出汁昆布	米 こんにゃく 砂糖	にんじん いんげん 切干大根 ごぼう みつば たけのこ 干椎茸	591	27.8	17.4	1.5
	13	木	ご飯	○	揚げだし豆腐(小)【一人２個】　かき玉汁(椀)	豆腐 かつお節 とり肉 たまご 出汁昆布 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが 大根 ほうれん草 万能ねぎ えのき	559	22.3	17.5	1.5
	14	金	味噌煮込みうどん(椀)	○	お好み焼き(小)　かぼちゃプリン(カップ)	油揚げ なると 鶏肉 たまご 牛乳 ぶた肉 かつお節 出汁昆布 クリーム	うどん 砂糖 小麦粉 長芋	にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ かぼちゃ えのき	813	30.2	27.8	2.2
	17	月	タコライス	○	春雨スープ(椀)　ぶどうゼリー(カップ)	ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン 豆腐 牛乳	米 麦 オリーブオイル 春雨	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり トマト ほうれん草 ぶどう	670	22.4	20.4	1.4
	18	火	ご飯	○	豚肉のりんごソースがけ(小)　筑前煮(椀)	豚肉 鶏肉 かつお節 昆布 牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 里芋	にんじん れんこん たけのこ いんげん しょうが りんご 干椎茸	608	25.2	16.5	1.4
	19	水	ご飯	○	イワシの蒲焼き(小)　大根の味噌汁(椀)　ヨーグルト	イワシ わかめ 豆腐 かつお節 出汁昆布 味噌 ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが 大根 ねぎ えのき	674	27.1	20.5	1.7
	20	木	チャーハン	○	蒸しシューマイ(小)　わかめスープ(椀)	焼き豚 たまご 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 シューマイの皮	にんじん ねぎ キャベツ 玉ねぎ 白菜 しょうが 干椎茸	633	27.2	22.7	2.5
運動会応援給食	21	金	カツカレー	○	フルーツポンチ(椀)	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	米 麦 バター 小麦粉 じゃが芋 パン粉 油 砂糖	にんじん ナタデココ みかん 黄桃 りんご ラフランス パイン	836	27.8	23.9	2.1
	25	火	キャラメル揚げパン(袋)	○	ローストチキン(小)　ＡＢＣスープ(椀)	鶏肉 ベーコン 牛乳	パン 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが パセリ ほうれん草	656	24.8	25.1	2.3
	26	水	ご飯	○	さつま揚げ(小)　豚汁(椀)	タラ イワシ ひじき 豚肉 豆腐 出汁昆布 かつお節 味噌 牛乳	米 片栗粉 長芋 油 こんにゃく 里芋	にんじん ねぎ 玉ねぎ ごぼう 大根 枝豆 しょうが ほうれん草 えのき	584	25.9	15.7	1.6
	27	木	中華麺(袋)	○	ジャージャー麺の具(大)　サンラータン(椀)　ヨーグルト	大豆 豚肉 味噌 豆腐 たまご ヨーグルト 牛乳	中華麺 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	にんじん きゅうり たけのこ もやし ねぎ しょうが にんにく ほうれん草	741	29.5	21.2	2.3
	28	金	ご飯	○	厚焼きたまご(小)　塩ちゃんこ(椀)	たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう ねぎ にら しょうが 白菜 えのき	567	23.2	17.4	1.4
	31	月	ご飯	○	酢豚(小)　中華スープ(椀)	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	にんじん 玉ねぎ パプリカ たけのこ ほうれん草 しょうが きくらげ	630	20.8	19.0	1.7
									百合台小学校5月の平均値	663	25.9	20.2	1.9
									栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0

（5月の給食回数：17回）★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。※献立名に記載されている(大)は大皿、(小)は小皿、(椀)はお椀に配膳することを意味します。



今年度の給食は、昨年度に引き続き、教室で短時間・少人数で配膳ができるよう配慮し、感染防止対策をできる限り行ったうえで、提供します(ほっと給食)。

感染防止対策のため、献立作成の際には、メニュー数をふだんより少なくする、教室では、食事の前の手洗いの徹底、教室内の換気、前向きで食べる等の対応を行っていきます。

5月の給食目標



5月の給食目標は「給食の決まりをおぼえよう」です。

手洗い、給食当番の身支度、給食の待ち方、片付け方などの決まりをしっかりと覚えましょう。