










# 令和元年 5 月 予 定 献 立 表

都立六郷工科・雪谷・大森グループ

月	火	水	木	金	予約締切日	
<p>◎5月5日 端午の節句◎ 端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代ころからは、男の子の祭りへと変わりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて祝う習慣があります。</p> 					<p>*牛乳は原則毎日つきます。 *食材料等の都合により、献立・食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。</p> 	
<p>&lt;今月の平均&gt; エネルギー 866 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>7 ごはん 鶏肉とナッツの炒め物 中華漬け 中華スープ 豆乳プリン</p>  <p>エネルギー- 910kcal たんぱく質 31.0g 脂質 34.2g 食塩 3.3g</p>	<p>8 ごはん さばの味噌煮 五目きんぴら 大根のりサラダ かき玉汁</p> <p>エネルギー- 880kcal たんぱく質 37.2g 脂質 31.0g 食塩 3.4g</p>	<p>9 ナン・バターライス キーマカレー 卵入りポテトサラダ 青菜のスープ</p>  <p>エネルギー- 835kcal たんぱく質 30.1g 脂質 31.9g 食塩 4.1g</p>	<p>10 六郷なし ごはん ビーンズコロッケ 海藻サラダ みそ汁 果物</p>  <p>エネルギー- 926kcal たんぱく質 31.0g 脂質 30.3g 食塩 3.5g</p>	4月19日(金)	
	<p>13 開化丼 野菜の酢みそ和え すまし汁 さつま芋のモンブラン風</p>  <p>エネルギー- 848kcal たんぱく質 34.5g 脂質 23.2g 食塩 3.5g</p>	<p>14 ごはん カジキのオニオンソース ごぼうサラダ ポークビーンズスープ コーヒー牛乳</p>  <p>エネルギー- 970kcal たんぱく質 35.6g 脂質 38.2g 食塩 3.2g</p>	<p>15 ごはん つくね焼き じゃこナッツサラダ なめこのみそ汁 果物</p> <p>エネルギー- 857kcal たんぱく質 37.2g 脂質 29.5g 食塩 2.8g</p>	<p>16 わかめごはん 揚げ豆腐の茸ソース 大根サラダ 呉汁</p> <p>エネルギー- 854kcal たんぱく質 31.6g 脂質 29.6g 食塩 3.4g</p>	<p>17 チリコンカンライス さつま芋のハニーサラダ 豆腐と白菜のスープ フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー- 897kcal たんぱく質 29.1g 脂質 28.3g 食塩 3.2g</p>	4月19日(金)
	<p>20 ごはん 家常豆腐 糸寒天のごま酢和え 中華コーンスープ</p> <p>エネルギー- 876kcal たんぱく質 36.4g 脂質 31.2g 食塩 3.2g</p>	<p>21 かき揚げうどん 肉じゃが 野菜の甘酢漬け 草団子</p> <p>エネルギー- 878kcal たんぱく質 34.1g 脂質 19.7g 食塩 5.0g</p>	<p>22 シーフードピラフ アーモンドサラダ 白いんげんのポターージュ サイダーゼリー</p>  <p>エネルギー- 835kcal たんぱく質 30.9g 脂質 27.5g 食塩 3.2g</p>	<p>23 ごはん ピーマンの肉詰め焼き きのこことささみのおろし和え みそ汁 果物</p> <p>エネルギー- 773kcal たんぱく質 32.3g 脂質 20.2g 食塩 3.4g</p>	<p>24 ごはん ミックスフライ 大豆の磯煮 みそ汁</p>  <p>エネルギー- 877kcal たんぱく質 47.0g 脂質 26.0g 食塩 4.0g</p>	六郷 5月9日(木) 雪谷・大森 5月10日(金)
	<p>27 ごはん 鶏肉のピザチーズ焼き グリーンサラダ コンソメスープ 果物</p>  <p>エネルギー- 885kcal たんぱく質 37.2g 脂質 35.8g 食塩 2.8g</p>	<p>28 豚キムチ丼 野菜のおかか和え 具だくさんみそ汁 白玉ポンチ</p> <p>エネルギー- 872kcal たんぱく質 33.9g 脂質 20.0g 食塩 3.2g</p>	<p>29 ごはん ジャンボ餃子 キャベツの中華ごまだれ のっぺい汁 果物</p>  <p>エネルギー- 795kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.9g 食塩 2.6g</p>	<p>30 ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き カラフルソテー フレンチサラダ 豆乳コーンスープ</p> <p>エネルギー- 841kcal たんぱく質 35.8g 脂質 23.2g 食塩 3.3g</p>	<p>31 ごはん 豆腐のオイスター煮 ひじきのマヨサラダ 青梗菜の卵スープ りんごゼリー</p> <p>エネルギー- 843kcal たんぱく質 34.3g 脂質 28.6g 食塩 3.5g</p>	5月17日(金)

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。下を目安に各自で調整して食べましょう。

15～30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15～17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り  
ただし、給食以外の食事で不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

