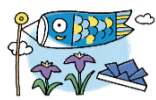




武蔵共同調理場



★今月の献立テーマ★
バランスを
考えて食べよう

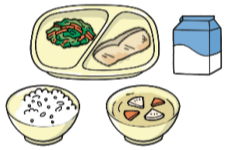
下のグラフは、給食とファストフードを一食食べた時の栄養価を表したものです。

ファストフードの方は、エネルギーと脂質が多く、たんぱく質・ビタミン・鉄が少ないことがわかります。一方給食は「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった献立のため、バランスのよいグラフとなっています。

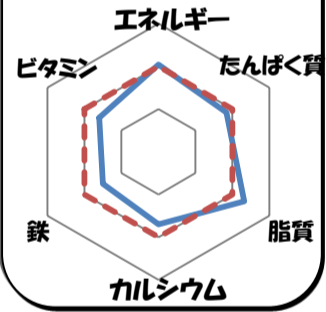
ファストフードを利用する際には、副菜となるサラダを加えたり、飲み物(汁物)は牛乳や野菜スープにするなど工夫して、栄養バランスを意識しましょう。

給食

【献立】
ごはん 牛乳
魚のかば焼き
ごま酢あえ 豚汁



給食 基準

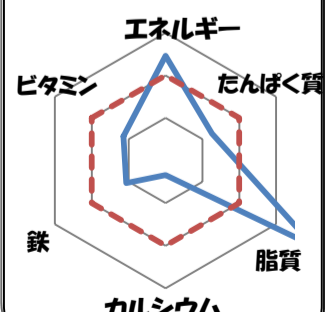


ファストフード

【献立】
ハンバーガー
フライドポテト
炭酸飲料



ファストフード 基準



マクドナルド栄養成分一覧表参照

5月市産品
活用予定



レイシ きゅうり
キャベツ ピーマン たら
チンゲン菜 すいか なす

日曜	献立名	使用する食品名					栄養価 I類 - (kcal) たんぱく質(g)	実施 清水中 武蔵中			
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの					
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう			おもに脂質 油脂		
6 木	ごはん					米	779	①②③			
	牛乳		牛乳								
	肉じゃが	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・ごぼう・しいたけ	こんにやく・じゃが芋・砂糖			油		
	きゅうりとわかめの酢の物		しらす干し・わかめ	人参	きゅうり	春雨・砂糖			油・ごま		
7 金	ピースそばろご飯	鶏肉・大豆			ごぼう・グリーンピース・生姜	米 麦・砂糖	油	764	①②③		
	牛乳		牛乳								
	ごまあえ		わかめ	チンゲン菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま				
	豚汁	豚肉・焼豆腐・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	大根・生姜	じゃが芋・こんにやく	油				
10 月	丸パン					パン	799	①②③			
	牛乳		牛乳								
	ホキフライ	ホキ				パン粉 小麦粉			油		
	トマトサラダ	ハム		トマト	きゅうり・レタス				油		
11 火	コーンシチュー	鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・コーン	じゃが芋・マカロニ	油	33.2	①②③		
	麦ごはん					米 麦	777			①②③	
	牛乳		牛乳								
	八宝菜	豚肉・かまぼこ・うずら卵		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ・もやし・たけのこ・きくらげ	でんぷん					ごま油・油
小さいわしフライ	いわし				パン粉	油					
12 水	カリカリきゅうり				きゅうり・生姜		ごま油・ごま	29.3	①②③		
	コッペパン					パン	790			①②③	
	牛乳		牛乳								
	チリコンカン	豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖					油
甘夏サラダ				キャベツ・きゅうり・甘夏みかん	砂糖	油					
13 木	卵スープ	卵・ベーコン・高野豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ・コーン	でんぷん	油	32.4	①②③		
	振替休業日									×	×
	チキンカレー	鶏肉	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米 麦・じゃが芋	油				
	牛乳		牛乳								
14 金	ごぼうサラダ			人参	ごぼう・きゅうり・コーン	砂糖	ごま油	831	①②③		
	すいか				すいか						
	ピピンバ	豚肉		ねぎ・人参・にら	しいたけ・玉ねぎ・生姜・にんにく・もやし	米・こんにやく・砂糖	油・ごま油・ごま				
	牛乳		牛乳								
15 土	わかめスープ	豆腐・かまぼこ・かつおだし	わかめ・昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ		ごま油	780	①②③		
	みかん果汁				みかんジュース						
	16 日 体育大会									×	×
	17 月 振替休業日										
18 火 体育大会予備日のため、弁当持参											
19 水	ミルクパン					パン	796	①②③			
	牛乳		牛乳								
	トマトオムレツ	卵		トマト							
	ポテトビーンズ	大豆				米粉・じゃが芋			油		
20 木	野菜スープ	ウィンナー		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ			30.1	①②③		
	ごはん ひこまろデー「ピーマン」					米	847			①②③	
	牛乳		牛乳								
	さばのしょうが煮	さば		生姜		砂糖					
ピーマンの昆布あえ	昆布の佃煮	ピーマン	もやし		ごま						
21 金	おからのみそ汁	豆腐・おから・油揚げ・みそ	わかめ・いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ			32.7	①②③		
	セルフ高菜めし	糸かつお	しらす干し	高菜漬		米 麦	ごま・油				
	牛乳 九州うまか味の旅：熊本県		牛乳								
	馬肉コロッケ	馬肉				じゃがいも 小麦粉 パン粉	油				
24 月	タイピーエン	豚肉・かまぼこ・うずら卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ	春雨	油・ごま油	30.0	①②③		
	ココアパン					パン	842			①②③	
	牛乳		牛乳								
	和風スパゲティ	豚肉・魚すり身あげ	ひじき	チンゲン菜・人参	玉ねぎ・しめじ	スパゲッティ					油
25 火	カミカミナッツサラダ		しらす干し		キャベツ・きゅうり	砂糖		油・カシューナッツ	32.0		①②③
	フルーツミックス				黄桃・パイナップル	カクテルゼリー					
	麦ごはん					米 麦	790	①②③			
	牛乳		牛乳								
いわしのかば焼き	いわし			生姜	でんぷん・砂糖	油					
なすのごま酢和え	糸かつお		人参	なす・きゅうり・生姜		ごま・ごま油					
26 水	かきたま汁	卵・かまぼこ・高野豆腐・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	でんぷん		30.1	①②③		
	ひのくにパン					パン	832			①②③	
	牛乳		牛乳								
	じゃがいものカレー煮	豚肉・ベーコン		人参	玉ねぎ・しめじ・生姜	マカロニ・じゃが芋・砂糖					油
27 木	海藻サラダ		くきわかめ・わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖		油	30.5		①②③
	黒糖ビーンズ	大豆				黒糖・でんぷん					
	赤米ごはん てっつんデー					米 赤米	821	①②③			
	牛乳		牛乳								
厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ・豚肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜・しいたけ	こんにやく・砂糖・でんぷん	油					
五色あえ		昆布	小松菜・人参	コーン・もやし・生姜	砂糖	ごま・ごま油					
28 金	いりこアーモンド		いりこ			砂糖	油・アーモンド	36.0	①②③		
	麦ごはん カルたんデー					米 麦	813			①②③	
	牛乳		牛乳								
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉					油
31 月	ゴーヤチャンプルー	豆腐・卵・豚肉・糸かつお		にら	レイシ(にがうり)	砂糖		油・ごま油	31.1		①②③
	春雨汁	かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・しいたけ	春雨					
	黒糖パン					パン	801	①②③			
	牛乳		牛乳								
あじのハーブフライ	あじ				パン粉	油					
グリーンアスパラのサラダ			アスパラガス	キャベツ・コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油					
31 月	ミネストローネ	豚肉・大豆		人参・チンゲン菜・トマト	玉ねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ	油	32.3	①②③		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。