

令和4年度
5月献立表

都立松原高等学校

月	火	水	木	金 6日
<p>健康を考へて食物繊維を多く含む食品を積極的に取るように心がけましょう</p> 				
<p>食物繊維には・・・ ●排便がスムーズになる ●腸内で善玉菌が増える ●血糖値の急激な上昇を抑え、肥満を予防する。 ●からだの有害な物質を排泄する。・・・など大切な働きがあります。</p> 				
<p>食物繊維には、ごぼうや豆などに見られるスジ状で水に溶けない不溶性のもの（主に含む食品は、野菜・穀類・豆類・きのこなど）と、ワカメや昆布、果物などに見られるネバネバ状で水に溶ける水溶性のもの（主に含む食品は、熟した果物やこんにゃく、海藻など）があります。</p>				
9日	10日	11日	12日	13日
<p>ご飯 鶏肉辛みそ焼き ごま酢和え 生揚げと野菜の煮物 じゃがいもと玉葱のみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 819 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>ご飯 白身魚のおろし煮 梅おかか和え 変わりきんぴら かぶと油揚げのみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 762 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>豆腐の中華うま煮丼 中華風ポテトサラダ にらたまスープ パイナップル 牛乳</p> <p>I補キ - 751 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>わかめご飯 豆腐のふわふわ揚げ おひたし 五色煮 きのこ汁 ミルク寒天黒蜜かけ 牛乳</p> <p>I補キ - 786 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>ペスカトーレ シーザーサラダ 野菜とレンズ豆のスープ 抹茶チーズケーキ 牛乳</p> <p>I補キ - 867 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 37.4 g 食塩相当量 2.8 g</p>
16日	17日	18日	19日	20日
<p>コーンピラフ 鮭のムニエル ホワイトソース フレンチポテト ミネストローネ オレンジ寒天 牛乳</p> <p>I補キ - 774 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>ご飯 鶏の塩唐揚げ 生姜酢和え しらたき炒り煮 キャベツと油揚げのみそ汁 柑橘類 牛乳</p> <p>I補キ - 833 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>ご飯 ハンバーグ 生姜醤油ソース 温野菜の添え物 ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 746 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 野菜の中華和え 中華風コーンスープ さつまいも蒸しパン 牛乳</p> <p>I補キ - 741 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>いわしの蒲焼き丼 かぼちゃのそぼろあんかけ 呉汁(ごじる) 柑橘類 牛乳</p> <p>I補キ - 790 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.8 g</p>
23日	24日	25日	26日	27日
<p>和風キーマカレー ベーコンとしめじのサラダ パイザンヌスープ パイナップル 牛乳</p> <p>I補キ - 843 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>ご飯 さば香味焼き ごま和え 炒り鶏 かきたま汁 牛乳</p> <p>I補キ - 768 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>ルーローハン 豆モヤシの中華サラダ 白菜の豆乳スープ さつまいものごま団子 牛乳</p> <p>I補キ - 849 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>ご飯 チキン南蛮 じゃこといんげんの炒め物 切り干し大根のサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳</p> <p>I補キ - 802 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>五目チャーハン ニラレバ炒め 中華豆腐スープ 杏仁フルーツ 牛乳</p> <p>I補キ - 763 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.6 g</p>
30日	31日	<p>5月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー・・・795kcal (850kcal) たんぱく質・・・32.3g (32.0g) 食塩相当量・・・2.9g (2.6g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)</p>  		
<p>ご飯 白身魚ホイル焼き 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁 白玉フルーツポンチ 牛乳</p> <p>I補キ - 795 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>ご飯 豚肉のロールカツ ゆで野菜 友禅いり煮 なめこみそ汁 柑橘類 牛乳</p> <p>I補キ - 791 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.9 g</p>			