

5月予定献立表

江戸川区立大杉第二小学校

5月5日は、子供たちが明るく健康に育つようにという国民の祝日“こどもの日”です。
この日、かしわ餅や笹団子、ちまきなどを食べて子供の成長発達を祝う風習が昔から地方の文化として伝承されて、現在も続いています。
なお、子供が健やかに成長する支えとなるのは、何といたっても毎日の食生活にあります。
給食はもちろんですが、御家庭におかれましてもくれぐれも御留意ください。



学校長 土上 智子
栄養士 加藤 裕子

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
1	火	ご飯・牛乳・豆腐とえびのうま煮 ナムル・柏餅	豚肉・えび・豆腐・小豆 牛乳	米・砂糖・さつまいも 上新粉・白玉・ごま油・ゴマ	人参・青梗菜・生姜・白菜・玉葱 干し椎茸・竹の子・ねぎ	エネルギー 663kcal たんぱく質 29,4g
7	月	中華風炊き込みごはん・牛乳・春巻き 温野菜中華味・わかめスープ	豚肉・ベーコン・豆腐 干しエビ・牛乳・わかめ	米・もち米・砂糖・ゴマ 春雨・澱粉・シュウマイ皮・油	人参・小松菜・ニラ・生姜・筍 干し椎茸・ねぎ・キャベツ。ニンニク	エネルギー 630kcal たんぱく質 22,0 g
8	火	抹茶揚げパン・牛乳・フルーツ白玉 フランクフルトのスープ煮	フランクフルト・ベーコン 豆腐・牛乳・コーヒー・バナナ	パン・グラニュー糖・油 ジャガイモ・砂糖・	人参・ほうれん草・玉葱・かぶ キャベツ・みかん・黄桃・パイナップル	エネルギー 660kcal たんぱく質 18,3 g
9	水	ご飯・牛乳・揚げ小松菜餃子・即席漬け コムタムスープ・キウイフルーツ	豚肉・鯉節・豆腐・卵 牛乳	米・麦・澱粉・餃子の皮 ごま油・ごま	小松菜・ニラ・人参・根ミツバ 生姜・胡瓜・キャベツ・椎茸・白菜	エネルギー 667kcal たんぱく質 23,5 g
10	木	ご飯・牛乳・麻婆豆腐 白きクラゲの味噌汁・小松菜クッキー	豚肉・みそ・豆腐・鯉節 卵・牛乳	米・麦・澱粉・砂糖 小麦粉・バター・ごま油	葉ネギ・人参・小松菜・生姜 にんにく・ねぎ・干し椎茸・筍	エネルギー 631kcal たんぱく質 2675 g
11	金	中華丼・牛乳・蒸しシュウマイ 杏仁豆腐	豚肉・いか・えび・なると うずら卵・牛乳・粉寒天	米・麦・澱粉・ごま油 シュウマイ皮・砂糖	人参・乾し椎茸・竹の子・玉葱 白菜・きくらげ・キャベツ	エネルギー 658kcal たんぱく質 24,2 g
14	月	ご飯・牛乳・厚揚げの野菜あんかけ 和風サラダ・グレープフルーツ	生揚げ・豚肉・牛乳 生若布	米・麦・砂糖・澱粉 油	人参・ピーマン・干し椎茸・大根 玉葱・大豆もやし・キャベツ・胡瓜	エネルギー 655kcal たんぱく質 2665 g
15	火	ドライカレー・牛乳・ポテトサラダ 野菜スープ・オレンジゼリー	豚肉・ハム・ベーコン 牛乳・アガー	バター・サラダ油・米 じゃが芋・砂糖	人参・ピーマン・干し椎茸・コン パセリ・玉葱・胡瓜・リンゴ・大根	エネルギー 654kcal たんぱく質 22,1 g
16	水	長崎ちゃんぽん・牛乳・鶏のから揚げ 山吹和え・いもけんぴ	豚肉・いか・焼きちくわ 鶏肉・牛乳	チャンポン麺・澱粉・油 砂糖・上新粉・さつまいも	人参・生姜・干し椎茸・竹の子 もやし・キャベツ・ねぎ	エネルギー 664kcal たんぱく質 25,9 g
17	木	ご飯・牛乳・牛蒡入りつくね焼き 大豆の磯煮・小松菜卵のスープ	鶏肉・みそ・卵・大豆・鶏肉 さつま揚げ・ひじき・牛乳	米・麦・生パン粉・砂糖 澱粉・こんにゃく・油	人参・小松菜・玉葱・牛蒡 生姜・えのきだけ	エネルギー 652kcal たんぱく質 30,8 g
18	金	ご飯・牛乳・ふりかけ・いかの南蛮漬け とん汁	粉かつお・いか・豚肉 豆腐・昆布・牛乳	米・麦・砂糖・小麦粉 澱粉・こんにゃく・ごま	人参・ねぎ・胡瓜・玉葱・大根	エネルギー 623kcal たんぱく質 2615 g
21	月	ジャンバラヤ・牛乳・オレンジ スパニッシュオムレツ・ABC スープ	ベーコン・えび・豚肉・卵 牛乳	米・スパゲティ・もやし ジャガイモ・バター・油	人参・トマトホール・パセリ・ピー ほうれん草・セロリ・キャベツ・オレンジ	エネルギー 652kcal たんぱく質 26,4 g
22	火	ご飯・牛乳・ひじき入り豆腐ハンバーグ 温野菜和風味・ワンタンスープ	鶏肉・卵・木綿豆腐・ハム なると・牛乳・ひじき	米・麦・生パン粉・砂糖 ワンタンの皮・ごま油	人参・ほうれん草・玉葱・胡瓜 キャベツ・干し椎茸・白菜・もやし	エネルギー 626kcal たんぱく質 27,0 g
23	水	ご飯・牛乳・豚肉の生姜焼き 茹でブロッコリー・けんちん汁	豚肉・豆腐・牛乳	米・麦・こんにゃく	ブロッコリー・人参・小松菜 生姜・大根・ねぎ・干し椎茸	エネルギー 631kcal たんぱく質 27,8 g
24	木	ツナサンド・牛乳・クラムチャウダー シラスのさっぱりサラダ	ツナ・アサリ・チーズ・茎わかめ ベーコン・えび・牛乳・じゃこ	食パン・ジャガイモ・油 小麦粉・マヨネーズ・マーガリン	パセリ・人参・玉葱・セロリー キャベツ・もやし	エネルギー 652kcal たんぱく質 29,3 g
25	金	ご飯・牛乳・豆まめコロッケ 大根サラダ	白いんげん・ウグイス豆 豚肉・卵・牛乳・チーズ・ツナ	米・麦・じゃが芋・油 小麦粉・生パン粉	人参・玉葱・大根・きゅうり	エネルギー 684kcal たんぱく質 21,7 g
28	月	ハヤシライス・牛乳・マカロニサラダ 豆腐と小松菜の桜エビスープ・そら豆	豚肉・豆腐・生クリーム 桜エビ	米・小麦粉・マカロニ 砂糖・澱粉・油・マーガリン	人参・小松菜・生姜・にんにく 玉葱・マッシュルーム・ピーズ・キャベツ	エネルギー 643kcal たんぱく質 19,0 g
29	火	ご飯・牛乳・酢豚・中華春雨スープ すいか	豚肉・豆腐・牛乳	米・麦・澱粉・じゃが芋 油・春雨	人参・生姜・ピーマン・小松菜 玉葱・竹の子・干し椎茸・パイナップル	エネルギー 632kcal たんぱく質 22,3 g
30	水	ご飯・牛乳・チキンのハンガリー風 ミニトマト・五目スープ	鶏肉・牛乳 プロセスチーズ	米・麦・パン粉・マヨネーズ コンソメ・油	ミニトマト・人参・青梗菜・玉葱 干し椎茸・きくらげ	エネルギー 663kcal たんぱく質 20,3 g
31	木	ヨーグルトトースト・糸寒天サラダ ミートローフ・スパイシーポテト・牛乳	豚肉・卵・ヨーグルト 牛乳・糸寒天	食パン・ジャガ芋・砂糖 バター・サラダ油	パセリ・人参・玉葱・キャベツ 胡瓜・大根	エネルギー 668kcal たんぱく質 27,0 g

※ 献立は物資の納入状況により変更する場合があります、御了承ください。

