

# 5月のきゅうしょくこんだてひょう

江戸川区立第五葛西小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>こどもの日クイズ★こたえ②</b> 龍の飾りがついた細長い船で、ドラゴンボートレースが行われます。端午の節句は、その昔、詩人であり政治家の「屈原（くつげん）」が、川に身を投げた日に由来します。その時、屈原が魚に食べられないように、竹筒に米を詰めて投げたことがちまきを食べる風習となり、船で助けようとしたことがボートレースの風習になったといわれています。</p>		<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎいりごはん</li> <li>・さけのあげほのやき</li> <li>・おかかあえ</li> <li>・せんぎりやさいのみそしる</li> </ul>	<p>2日 こどもの日給食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちゅうかちまき</li> <li>・ししゃものあおりのあげ</li> <li>・もやしちゅうかあえ</li> <li>・ちゅうかコンスープ</li> </ul>	<p>3日</p> 
<p><b>血や肉をつくる赤のたべもの</b> (牛にゅうは毎日つきます)</p>		牛乳 さけ おかか 油あげ とうふ みそ	ぶた肉 牛乳 ししゃも あおりのとり肉 たまご	
<p><b>熱や力になる黄のたべもの</b></p>		米 麦 エッグフリーマヨネーズ ごま	もち米 ラード 三温糖 ごま油 油 でん粉 はるさめ ごま	
<p><b>からだの調子を整える緑のたべもの</b></p>		にんじん きゃべつ もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	干し椎茸 たけのこ にんじん ねぎ もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ コーン 青梗菜	
<p>6日</p>  <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>7日 5月お誕生日給食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハッシュドポークライス</li> <li>・こまつなサラダ</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<p>8日 注目食材「メロン」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だいすひじきごはん</li> <li>・とりにくとじゃがいものみそに</li> <li>・さわにわん</li> <li>・メロン</li> </ul>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこトースト</li> <li>・かぶのスープに</li> <li>・こまマヨサラダ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎいりごはん</li> <li>・ごまひじきふりかけ</li> <li>・とびうおのさつまあげ</li> <li>・くわかめと</li> <li>・だいこんのあえもの</li> <li>・きゃべつのみそしる</li> </ul>
	ぶた肉 レン豆 牛乳 ツナ ヨーグルト	大豆 油あげ ひじき 牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 かまぼこ	きな粉 牛乳 とり肉 ウィンナー レン豆 ツナ	ひじき おかか 牛乳 とびうお すけとうらら 豆腐 ぎわかめ ハム 油あげ みそ
	米 麦 油 三温糖 小麦粉 ごま はちみつ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも 三温糖	食パン マーガリン はちみつ 三温糖 油 じゃがいも マカロニ エッグフリーマヨネーズ さとう ごま	米 麦 三温糖 ごま エッグフリーマヨネーズ でん粉 油 ごま油 じゃがいも
	玉ねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマト缶 きゃべつ きゅうり にんじん 小松菜 みかん缶 バイン缶 りんご缶	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ごぼう 大根 えのき ねぎ 小松菜 メロン	きゃべつ にんじん 玉ねぎ かぶ しめじ コーン パナナ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん 大根 もやし 小松菜 きゃべつ えのき みすな
<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボー豆腐どん</li> <li>・はるさめサラダ</li> <li>・たまごスープ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎいりごはん</li> <li>・さばのごまみそかけ</li> <li>・あげじゃがいものごもくきんぴら</li> <li>・ぐだくさんすましじる</li> <li>・メロン</li> </ul>	<p>15日 手作りパン給食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・てづくりツナコーンパン</li> <li>・マカロニシチュー</li> <li>・しらすオニオンサラダ</li> </ul>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にくうどん</li> <li>・きびなごのからあげ</li> <li>・のりのりあえ</li> <li>・キャロット</li> <li>・かんてんポンチ</li> </ul>	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎいりごはん</li> <li>・なめしふりかけ</li> <li>・ぎせいどうふ</li> <li>・わかめともやしのあえもの</li> <li>・しおとんじる</li> </ul>
豆腐 ぶた肉 大豆 牛乳 ハム たまご わかめ	牛乳 さば みそ ぶた肉 さつまあげ とり肉 油あげ 豆腐	豆乳 牛乳 ツナ とり肉 レン豆 しらす	ぶた肉 油あげ 牛乳 きびなごのり 粉寒天	おかか 牛乳 とうふ とり肉 たまご わかめ ぶた肉 油あげ
米 麦 油 さとう ごま油 でん粉 はるさめ ごま	米 麦 三温糖 ごま ごま油 にんにく 油 じゃがいも	強力粉 さとう バター 油 エッグフリーマヨネーズ じゃがいも マカロニ 小麦粉 マーガリン	うどん 油 じゃがいも 三温糖 油 でん粉 さとう ごま	米 麦 ごま油 三温糖 ごま油 さとう にんにく じゃがいも
にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 もやし きゃべつ えのき ねぎ オレンジ	しょうが にんじん ごぼう さやえんどう 干し椎茸 玉ねぎ 大根 えのき 小松菜 メロン	玉ねぎ コーン にんじん きゃべつ もやし 小松菜	干し椎茸 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 きゃべつ もやし オレンジジュース みかん缶	小松菜 干し椎茸 にんじん ねぎ もやし きゅうり コーン 大根 ごぼう
<p>20日 世界料理「韓国」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キムチチャーハン</li> <li>・もやしとこまつなのナムル</li> <li>・ミヨックク(わかめスープ)</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲッティナポリタン</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・きゃべつとベーコンのスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎいりごはん</li> <li>・さわらのカレーしょうゆやき</li> <li>・こまつなごまあえ</li> <li>・じゃがもちじる</li> <li>・メロン</li> </ul>	<p>23日 注目食材「甘夏みかん」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごもくあんかけどん</li> <li>・じゃがいもとだいたいのいそべあげ</li> <li>・しんたまねぎのすましじる</li> <li>・あまなつみかん</li> </ul>	<p>24日 運動会応援給食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンかつ！サンド</li> <li>・ツナサラダ</li> <li>・こまつなポタージュ</li> </ul>
ぶた肉 たまご 牛乳 焼き竹輪 みそ とり肉 豆腐 わかめ	ウィンナー ぶた肉 牛乳 ハム ベーコン	牛乳 さわら とり肉 油あげ	えび いか ハム 豆腐 牛乳 あおりのり 大豆 かまぼこ	とり肉 牛乳 ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳 生クリーム
米 麦 油 ごま油 さとう はちみつ ごま でん粉	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	米 麦 さとう ごま じゃがいも でん粉	米 麦 油 でん粉 ごま油 じゃがいも	パン 油 小麦粉 エッグフリーマヨネーズ パン粉 さとう ごま じゃがいも マーガリン
にんにく しょうが にんじん 白菜キムチ たら 小松菜 もやし 玉ねぎ えのき ねぎ 青梗菜 オレンジ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 パセリ きゅうり きゃべつ コーン パナナ	小松菜 きゃべつ もやし にんじん 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ メロン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 小松菜 新玉ねぎ ぶなし ねぎ 甘夏みかん	きゃべつ にんじん きゅうりコーン 玉ねぎ 小松菜
<p>27日</p>  <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまごごぼうのピラフ</li> <li>・レバーとポテトのガーリックあげ</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・とうにゅうパスタスープ</li> </ul>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2しょくトースト(いちご&amp;チーズ)</li> <li>・まめとたこのカレーに</li> <li>・アスパラサラダ</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	<p>30日 注目食材「新玉ねぎ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・むぎいりごはん</li> <li>・のりのつくだに</li> <li>・かつおのごまがらめ</li> <li>・こまつなのあえもの</li> <li>・しんたまねぎとじゃがいものみそしる</li> <li>・あまなつみかん</li> </ul>	<p>31日 注目食材「グリーンピース」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グリーンピースごはん</li> <li>・だいすとひきにくのこはんやき</li> <li>・ハムとこまつなのからしあえ</li> <li>・かきたまじる</li> </ul>
	とり肉 たまご 牛乳 ぶたレバー ベーコン 豆乳	チーズ 牛乳 ぶた肉 白いんげん豆 レン豆 たこ ベーコン	のり あさり 牛乳 かつお おかか 油あげ みそ わかめ	牛乳 ぶた肉 大豆 豆腐 豆乳 ハム たまご わかめ
	油 米 麦 三温糖 でん粉 じゃがいも マカロニ 小麦粉	食パン 胚芽食パン バター オリブ油 油 小麦粉 じゃがいも ごま 三温糖	米 麦 三温糖 水あめ でん粉 油 ごま ごま油 じゃがいも	米 もち米 油 三温糖 パン粉 でん粉 ごま じゃがいも
	ごぼう 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ 小松菜 黄パプリカ きゅうり パセリ	いちごジャム にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり アスパラ きゃべつ コーン オレンジ	干し椎茸 しょうが 小松菜 きゃべつ もやし にんじん 新玉ねぎ 甘夏みかん	グリーンピース にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たら きゃべつ もやし 小松菜 大根 えのき ねぎ

※都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。