

5月



こんだてひょう

令和7年度

江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よう び	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	さいりょう たいない 材料と体内ではたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	ランチョンマットとマスクの ご準備をお願いします。
				きいろ	あか	みどり			
				たんすいじふつ しじつ 炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質（ミネラル）	ビタミン			
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる			
7	水	たんごのせつこのきょうじしよく ちまき風中華おこわ かぶとかまぼこのわかめスープ さつまいもと大豆のみつがらめ	○	米、もち米、ごま油、くり、でんぶ さつまいも、三温糖、水あめ	牛乳、焼き豚、ほたて貝柱 鶏肉、絹ごし豆腐、わかめ 蒸しかまぼこ、大豆	しょうが、にんじん、たけのこ 干しいたけ、こまつな、たまねぎ ねぎ	552 20.7		7日は 端午の節句の行事食です。 5月5日は、「こどもの日」です。 こどもの日は、「端午の節句」とい い、子供が元気に育ってきたお祝い、 これからも健やかに成長してほしい と願いをこめてお祝いします。 給食では、子供たちの成長を願って、 ちまき風の中華おこわを作ります。
8	木	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根のサラダ 具だくさん汁 甘夏	○	米、粒麦、三温糖、さとう、ごま油 じゃがいも	牛乳、サケ、白みそ、鶏肉 油揚げ、木綿豆腐	キャベツ、にんじん、きゅうり 切り干しだいこん、だいこん、ねぎ みずな、甘夏みかん	545 25.8		
9	金	ぜんこうえんそくよびび ※5月1日(木)の全校遠足が雨天延期の場合、9日(金)の給食が無しくなります。遠足用にお弁当の準備をお願いします。 ゆかりご飯 ツナコーンコロケ おひたし 大根と鮎のみそ汁	○	米、粒麦、白ごま、油、じゃがいも 小麦粉、パン粉、焼きふ	牛乳、まぐろ缶詰、大豆 白いんげん豆 かつお節、白みそ、わかめ	ゆかり、たまねぎ、ホールコーン こまつな、にんじん、キャベツ、もやし だいこん、えのきたけ、ねぎ	615 20.7		
12	月	2年生グリーンピースのさやむき グリーンピースごはん 照り焼きハンバーグ 野菜のごま和え 塩豚汁	○	米、粒麦、でんぶ、三温糖、白ねりご ま 白すりごま、油、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 ひじき、押し豆腐 おから、豚肉	さやつきグリーンピース、しょうが たまねぎ、こまつな、もやし キャベツ、にんじん、ねぎ	564 25.1		12日は 2年生グリーンピースの さやむき 2年生がさやむきしたグリーンピー スを使ってごはんを炊きます。 旬の生のグリーンピースが出回るの は今だけです。ゆで方を工夫する ことで、あまみが強く、パリッ とした食感になります。 旬の味覚を味わいましょう。
13	火	五目うどん わかさぎのから揚げ いり豚とキャベツの和え物 バナナ	○	油、さとう、冷凍うどん、小麦粉 でんぶ、白ごま ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ ほたて貝柱 わかさぎ、たまご、ハム	干しいたけ、ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ、しょうが、キャベツ きゅうり、もやし、こまつな、バナナ	565 26.8		
14	水	ドイツのりょうり カレーヴルストドッグ ジャーマンポテト サーモンミルクスープ	○	コッペパン、オリーブ油、油 じゃがいも、米粉	牛乳、ソーセージ、ベーコン ピザチーズ、鶏肉、レンズ豆 大豆、サケ、豆乳、牛乳	にんにく、たまねぎ、ピーマン 赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん しめじ、こまつな	597 27.8		
15	木	ご飯 鮭の香草パン粉焼き もやしの甘酢煮 生揚げの赤だしみそ汁 かわちばんかん	○	米、粒麦、エッグケアマヨネーズ オリーブ油、乾パン粉、さとう ごま油	牛乳、さわか、焼き竹輪 赤みそ、豆みそ 生揚げ	にんにく、パプリカ、パセリ、きゅうり にんじん、もやし、はくさい、しめじ みずな、ねぎ、かわちばんかん	577 26.0		14日は、 ドイツのりょうり です。 ドイツといえば、ソーセージが有名 ですね。 ソーセージのことをドイツ語で「ヴ ルスト」とよびます。「カレーヴル スト」はドイツの首都ベルリンの名 物料理です。焼いたソーセージにケ チャップとカレー粉をたっぷりかけ て食べます。 給食では食べやすいようにパンでは さんだメニューにアレンジしました。
16	金	はちじゅうはちやのきょうじしよく ご飯 鶏のお茶からあげ 野菜の塩昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	米、粒麦、米粉、小麦粉、油	牛乳、鶏肉、塩昆布 絹ごし豆腐 白みそ、大豆、わかめ	しょうが、キャベツ、にんじん、もやし はくさい、みずな	566 26.1		
19	月	アスパラガスとハムのピラフ レバーとポテトのマリアナソース ABCマカロニスープ	○	米、粒麦、油、アーモンド、でんぶ じゃがいも、三温糖、バター マカロニ	牛乳、ハム、豚レバー、鶏肉	にんじん、たまねぎ、アスパラガス しょうが、グリーンピース、にんにく キャベツ、ほんしめじ、こまつな	571 23.1		
20	火	ご飯 アジフライ キャベツのおかか和え じゃがいもとわかめのみそ汁 セミノール	○	米、粒麦、小麦粉、乾パン粉 生パン粉、油、じゃがいも	牛乳、アジ、かつお節、油揚げ わかめ、白みそ	キャベツ、にんじん、もやし しょうが、たまねぎ、ねぎ、みずな セミノールオレンジ	568 26.4		16日は、 八十八夜の行事食 です。 今年の八十八夜は、5月1日です。 八十八夜とは、立春から数えて88 日目のことで、春から夏に変わる節 目の日です。昔から八十八夜になると と茶つみが行われてきました。 また、八十八夜につんだ新茶を飲む と長生きできるといわれています。 給食では東京都産の お茶パウダーを使って からあげを作ります。
21	水	アーモンドトースト 焼肉サラダ クラムチャウダー	○	食パン、はちみつ、アーモンド粉 バター、ごま油、三温糖、白ごま 油、じゃがいも、米粉	牛乳、豚肉、ベーコン、豆乳 粉チーズ、ほたて貝柱 あさり	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、はくさい、こまつな	553 23.5		
22	木	ご飯 ししやもの南蛮漬け 五目きんぴら かきたま汁 パイナップル	○	米、粒麦、でんぶ、小麦粉、油 さとう、つきこんにやく じゃがいも、白ごま	牛乳、ししやも、豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐、たまご	とうがらし、ねぎ、ごぼう、にんじん こまつな、パイナップル	554 24.5		
23	金	たいいくかがくしゅうはっぴようかい おうえんメニュー チキンカレーライス キャロットドレサラダ ダブルゼリーポンチ	○	米、粒麦、油、じゃがいも、バター 小麦粉、はちみつ、さとう	牛乳、鶏肉、粉チーズ 粉寒天、豆乳	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ にんじん、ホールトマト缶、キャベツ こまつな、ホールコーン、パイナップル オレンジジュース	577 17.6		28日は、 高知県の郷土料理 です。 高知県では、かつおがよくとれ る「1本釣り」が有名です。 高知県は、むかし土佐といわれ ていて、かつお節が名物であっ たことから、かつお節を使った 料理には土佐という名前がよく つけられます。
27	火	キムチごはん 野菜のうま塩サラダ 中華風コーンスープ 冷凍みかん	○	米、粒麦、油、ごま油、白すりごま さとう、でんぶ	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、たまご	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ はくさいキムチ、こまつな、キャベツ ホールコーン、クリームコーン、もやし えのきたけ、ねぎ、冷凍みかん	554 19.8		
28	水	こうちけんのきょうじしよく ごまご飯 かつおのスタミナ揚げ 土佐づけ ぐる煮	○	米、粒麦、白ごま、三温糖、でんぶ 油、じゃがいも	牛乳、かつお、かつお節、鶏肉 絹ごし豆腐	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、レモン、ごぼう、干しいたけ こねぎ	554 27.1		
29	木	黒砂糖パン ラザニア風グラタン 野菜スープ	○	黒砂糖パン、マカロニ、油 バター、小麦粉、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、生クリーム ピザチーズ、鶏肉	西洋かぼちゃ、たまねぎ、にんじん キャベツ、マッシュルーム水煮 しめじ、こまつな	564 24.0		旬の食べ物しようかい ・グリーンピース ・アスパラガス・キャベツ ・かつお ・かわちばんかん 給食では、子供たちに旬の新鮮で おいしい食べ物を味わってほしい と考え、毎月の献立に取り入れて います。 ぜひご家庭でも話題にしてみ てください。
30	金	ご飯 若草卵焼き 野菜のごまみそ和え 豚汁 メロン	○	米、粒麦、油、さとう、白ねりごま 白すりごま、三温糖、じゃがいも	牛乳、鶏ひき肉、大豆、たまご 豚肉、木綿豆腐 白みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし ごぼう、だいこん、干しいたけ ねぎ、メロン	573 24.6		

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。※学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。