

# 5月 こんだてひょう

令和8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	ざいりょう たいない 材料と体内ではたらし			エネルギー (kcal)
				きいろ たんすいかぶつ しじつ 炭水化物・脂質	あか たんぱく質・無機質 (ミネラル)	みどり 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	木	ホイコーローどん	○	米, 粒麦, サラダ油, さとう でんぷん, ごま油	ぶた肉, 赤みそ, 豆みそ, 生揚げ	しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ たけのこ水煮, ねぎ	553
		ひじきのちゅうかサラダ		ごま油, さとう	ひじき, 油揚げ	にんじん, ホールコーン, キャベツ きゅうり, もやし	24.2
		小松菜スープ		ごま油	とり肉	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, こまつな	
ぜんこうえんそくよび ※5月1日(金)の全校遠足が雨天延期の場合、8日(金)の給食が無しになります。遠足用にお弁当の準備をお願いします。							601
8	金	ゆかりごはん	○	米, 粒麦, 白ごま		ゆかり	20.9
		ツナコーンロッケ		サラダ油, じゃがいも 小麦粉, パン粉	ツナ, おから	たまねぎ, ホールコーン	
		小松菜のおひたし		さとう	かつお節	にんじん, こまつな, キャベツ, もやし	
		大根とふのみそ汁		焼きふ	大豆, わかめ, 白みそ, 赤みそ	だいこん, えのきたけ, ねぎ	
11	月	ごはん	○	米, 粒麦			564
		鮭の西京焼き		三温糖	サケ, 白みそ		26.2
		やさいのごまあえ		白すりごま, ねりごま, 三温糖		こまつな, もやし, キャベツ, にんじん	
		豆腐とわかめのすまし汁			とり肉, 絹ごし豆腐, わかめ	にんじん, えのきたけ, ねぎ	
		きよみオレンジ				清見オレンジ	
はちじゅうはちやのぎょうじしよく							556
12	火	ごはん	○	米, 粒麦			23.8
		とりのお茶からあげ		米粉, 小麦粉, 油	とり肉	しょうが	
		いりたまごとキャベツのあえもの		油, 三温糖, でんぷん, ごま油	たまご	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	
		たまねぎのみそしる			木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	たまねぎ, えのきたけ, ねぎ, みずな	
13	水	セサミハニートースト	○	食パン, 無塩バター, はちみつ 三温糖, ねりごま, 白すりごま			570
		ガルパンソサラダ		サラダ油, 三温糖	ひよこ豆	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	21.5
		コーンシチュー		サラダ油, じゃがいも, 米粉	とり肉, レンズ豆, 牛乳, 豆乳	たまねぎ, にんじん, クリームコーン ホールコーン, しめじ, こまつな	
2年生 グリーンピースのさやむき							555
14	木	グリーンピースごはん	○	米, 粒麦		さやつきグリーンピース	23.4
		しろみざかなのあげづけ		でんぷん, 油, さとう	シルバー	しょうが	
		やさいのツナコーン和え		さとう	ツナ	こまつな, キャベツ, にんじん ホールコーン	
		じゃがいものみそしる		じゃがいも	油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	たまねぎ	
15	金	みそラーメン	○	むし中華めん, ごま油, サラダ油 でんぷん	ぶた肉, 白みそ, 赤みそ, なた	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ ほししいたけ, キャベツ, もやし ホールコーン, ねぎ, こまつな	555
		きびなごのたつたあげ		米粉, でんぷん, 油	きびなご	しょうが, にんにく	25.2
		かいそうサラダ		白ごま, サラダ油	わかめ, とさかのり, かつおぶし	キャベツ, きゅうり, にんじん	
		れいとうみかん				みかん	
18	月	ツナピラフ	○	サラダ油, 米, 粒麦	ツナ	にんじん, エリンギ水煮, たまねぎ グリーンピース	562
		レバーとポテトのマリアソース		でんぷん, じゃがいも, 油, 三温糖	ぶたレバー	しょうが	23.8
		ABCマカロニスープ		アルファベットマカロニ	とり肉	たまねぎ, にんじん, キャベツ しめじ, こまつな	
19	火	ごはん	○	米, 粒麦			556
		ししゃものいそべあげ		小麦粉, 油	ししゃも, あおのり	しょうが	22.1
		きりぼしだいこんのサラダ		さとう, ごま油		キャベツ, にんじん, きゅうり きりぼしだいこん	
		なまあげの赤だしみそ汁			大豆, 赤みそ, 豆みそ, 生揚げ	たまねぎ, しめじ, みずな	
		バナナ		さとう		バナナ	
スウェーデンのりょうり							563
20	水	パンブキンパン	○	パンブキンパン			28.9
		ショットブッラール		サラダ油, パン粉, でんぷん バター, 小麦粉	ぶたひき肉, 押し豆腐, 豆乳	にんにく, たまねぎ	
		ポテトサラダ		じゃがいも, サラダ油		にんじん, きゅうり, ホールコーン	
		シーフードクリームスープ		サラダ油, 米粉	ベーコン, レンズ豆, 大豆 豆乳, 牛乳, サケ, イカ	たまねぎ, にんじん, しめじ こまつな	
21	木	ごはん	○	米, 粒麦			553
		さわらのしょうがやき		さとう	さわら	しょうが, ねぎ, しょうが	27.6
		野菜のごまみそあえ		白すりごま, ねりごま, 三温糖	白みそ	こまつな, もやし, にんじん	
		かきたまじる		でんぷん	とり肉, 絹ごし豆腐, たまご	にんじん, こまつな	
		かわちばんかん				河内晩柑	
たいいくかがくしゅうはっぴょうかい おうえんメニュー							553
22	金	ぶたキムチどん	○	米, 粒麦, ごま油, さとう でんぷん	ぶた肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん たけのこ水煮, キャベツ, もやし, いら はくさいキムチ	19.8
		トックスープ		トック, ごま油	とり肉	にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	
		しゅわしゅわオレンジポンチ		さとう, サイダー	粉寒天	オレンジジュース, 黄桃缶, パイン缶	
26	火	ドライカレーライス	○	米, 粒麦, 油, 小麦粉	豚ひき肉, 大豆	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん エリンギ水煮, ビーマン	552
		カリカリジャコサラダ		サラダ油, 三温糖	ちりめんじゃこ	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	21.8
		フルーツヨーグルト		さとう	ヨーグルト	黄桃缶, バナナ	
27	水	ごはん	○	米, 粒麦			570
		ひじき入りたまごやき		サラダ油, さとう	とり肉, 大豆, ひじき, たまご	たまねぎ, ほししいたけ, こまつな	25.9
		もやしのあまずに		さとう, ごま油	焼き竹輪	きゅうり, にんじん, もやし	
		とんじる		サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも	ぶた肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	
		メロン				メロン	
こうちけんのきょうりょうり							553
28	木	ごまごはん	○	米, 粒麦, 白ごま			27.8
		かつおのスタミナあげ		三温糖, でんぷん, 油	かつお	にんにく, しょうが	
		土佐づけ			かつおぶし	キャベツ, にんじん, きゅうり しょうが, レモン	
		ぐる煮		じゃがいも, でんぷん	とり肉, 絹ごし豆腐	ごぼう, にんじん, ほししいたけ, こねぎ	
29	金	ツナポテトドッグ	○	コッペパン, サラダ油, じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	白いんげん豆, ツナ, ピザチーズ	たまねぎ	556
		キャベツとりんごのサラダ		サラダ油, さとう	ハム	りんご, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	22.8
		とり肉のトマトシチュー		サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 米粉	とり肉	にんにく, たまねぎ, にんじん トマト缶, こまつな	

**マスクのご準備をお願いします。**

## 全校遠足予備日

5月1日(金)の全校遠足が雨で延期の場合、給食が無しになります。その際は遠足用のお弁当をご準備ください。



## 12日は、八十八夜の行事食です。

今年の八十八夜は、5月2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。



## 14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。

## 20日は、スウェーデンの料理です。

ショットブッラールはスウェーデンの家庭料理で、家庭によって味わいが違うそうです。本場ではマッシュポテトとけいもものジャムをそえて食べますが、給食ではポテトサラダを合わせます。



## 体育科学習発表会 おうえんメニュー!

## 28日は、高知県の郷土料理です。

高知県では、かつおがよくとれます。大きなつりざお1本で釣る「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、かつお節を使った料理には土佐という名前がよくつけられます。



## 旬の食べ物しょうかい

- ・グリーンピース
- ・キャベツ
- ・さわら ・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。

※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。