

令和7年 5月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 西沢 盛 和
栄養士 嶋海 安希子

日 曜	献 立 名	牛乳	ひとくち メモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 塩分
1 木	にしょく 二色トースト（いちごジャム・チーズ） まめ 豆とたこのカレー煮 アスパラセサミ アスパラセサミサラダ オレンジ オレンジ	○	一度の2種類の味を楽しめるトーストです。甘いいちごジャムと濃厚なチーズがたっぷりのトーストになっています。	チーズ 豚肉 白いんげん豆 レンズ豆 たこ	食パン 胚芽食パン オリーブ油 油	いちごジャム にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 エリンギ きゅうり アスパラ コーン キャベツ オレンジ	569 kcal 26.3 g 2.5 g
2 金	ちゅうか 中華ちまき ししゃもの ししゃもの青のり揚げ あ もやし ちゅうかあ 中華和え い たまご入り五目スープ 	○	【行事食・こどもの日】 5/5のこどもの日にちなんだ献立です。中華ちまきは給食室でていねいに手作りをしました。	豚肉 ししゃも あおのり とり肉 もずく たまご	もち米 ラード 砂糖 ごま油 油 でん粉 春雨 ごま じゃがいも	干し椎茸 たけのこ 人参 ねぎ もやし キャベツ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく 大根 えのき チンゲン菜	564 kcal 23.5 g 2.3 g
7 水	ハッシュドポークライス こまツナアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉とトマトのうま味がたっぷりのハッシュドポークは給食室の大きな釜でじっくり煮込んで作りました。もりもり食べましょう。	豚肉 レンズ豆 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 小麦粉 アーモンド	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 キャベツ 人参 小松菜 きゅうり パイン缶 黄桃缶 バナナ	642 kcal 21.2 g 1.5 g
8 木	むぎ 麦ごはん ごまひじき ごまひじきふりかけ たらと豆腐 たらと豆腐のすり身揚げ だいこん 大根とハムの和え物 あ キャベツ のみそ汁 のみそ汁	○	たらのすり身と豆腐、数種類の野菜を使用したすり身揚げは栄養満点の一品です。	ひじき かつお節 たら 豆腐 たまご ハム 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 ながいも 油 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう 人参 大根 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ えのき 水菜	574 kcal 25.4 g 1.9 g
9 金	たまごとチキンのピラフ レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ い パスタ入り豆乳クリームスープ とうりゅう	○	レバーは給食の定番メニューです。今回はポテトと一緒ににんにく味に仕上げました。ピラフとよく合うのでもりもり食べましょう。	とり肉 たまご 豚レバー 豆乳 生クリーム	米 麦 マーガリン 油 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン しょうが にんにく キャベツ 小松菜 パプリカ きゅうり 大根 しめじ	598 kcal 24.3 g 2.3 g
12 月	わかめうどん とり天 もやし の和え物 抹茶 抹茶ケーキ	○	わかめたっぷりのうどんは、かつお節からだしを取りました。だしのうま味を味わって食べてください。デザートは手作りの抹茶ケーキです。	豚肉 わかめ とり肉 豆乳 たまご	冷凍うどん 砂糖 でん粉 上新粉 油 甘納豆 ごま油 ごま 小麦粉 はちみつ	人参 玉ねぎ えのき ねぎ 小松菜 しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり	581 kcal 26.7 g 2.1 g
13 火	あからんどん 油麩丼 ごじる 呉汁 だんご ごまだれ団子	○	【郷土料理・宮城県】郷土料理とは各都道府県で昔から親しまれている料理のことです。今月は宮城県の郷土料理を取り入れました。	豚肉 たまご 油揚げ みそ 大豆 豆腐	米 麦 油 砂糖 油麩 こんにゃく じゃがいも ごま 白玉粉 でん粉	玉ねぎ 人参 えのき 干し椎茸 ねぎ こんぎ 大根 小松菜	632 kcal 25.4 g 2.3 g
14 水	あか 赤しそと昆布のごはん いなだ のつけ焼き もやし のごま酢和え 豚汁 日向夏	○	豚汁には、豚肉や野菜、きのこが入っていて具たくさんです。野菜のうま味がたっぷりの汁になっています。	塩昆布 いなだ 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 油 じゃがいも こんにゃく	ゆかり しょうが 人参 きゅうり もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ 日向夏	579 kcal 26.9 g 2.4 g
15 木	ハニートースト きびなごのスパイシー揚げ サーモンのクリーム煮 アーモンドポテトサラダ バナナ	○	あま〜いはちみつをたっぷり使ったトーストは、パンの端までていねいにはちみつを塗って、オーブンで焼きました。	きびなご さけ 牛乳 豆乳	食パン はちみつ マーガリン 砂糖 油 小麦粉 コーンスターチ じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜 きゅうり コーン パナナ	593 kcal 24.3 g 2.2 g
16 金	むぎ 麦ごはん じゃこ大豆 切干大根のたまご焼き ツナと小松菜 の磯和え 豆腐のみそ汁 のみそ汁	○	カリカリに揚げた大豆に、しょうゆや砂糖を使った特製のタレを絡めたじゃこ大豆は、ごはんによく合う一品です。	大豆 じゃこ とり肉 たまご ツナ のり 豆腐 みそ わかめ	米 麦 でん粉 油 砂糖 水あめ ごま	人参 切干大根 もやし きゅうり 小松菜 コーン 大根 玉ねぎ えのき	594 kcal 28.0 g 2.2 g
19 月	むぎ 麦ごはん のりとあさりの佃煮 かつおのごまがらめ 小松菜 の和え物 新玉ねぎ とじゃがいものみそ汁	○	新玉ねぎは今の時期だけ食べられる食材です。普通の玉ねぎと比べて柔らかく、辛みが少ないので、生で食べても美味しい玉ねぎです。	のり あさり かつお 油揚げ かつお節 みそ わかめ	米 麦 砂糖 水あめ でん粉 ごま ごま油 じゃがいも	干し椎茸 しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 新玉ねぎ えのき	563 kcal 27.5 g 2.2 g
20 火	きな なご揚げパン 肉団子 スープ ピリ辛中華 サラダ バナナ	○	大人気のきな粉揚げパンの登場です。きな粉と砂糖の他に、ほんの少しだけ塩を加えることが美味しさのポイントです。	きな粉 とり肉 豚肉 おから 大豆	油 コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ 小松菜 コーン パナナ	563 kcal 22.6 g 2.2 g
21 水	ガパオライス ヤムウンセン じゃがいも と豆腐のスープ パイナップル	○	【世界の料理・タイ】給食では世界各地の料理も取り入れます。今回はタイで親しまれている料理を取り入れまし	とり肉 大豆 えび 豚肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ エリンギ ピーマン 赤パプリカ きゅうり もやし レモン汁 小松菜 パイナップル	577 kcal 24.9 g 1.7 g
22 木	こまツナごはん さけのつけ焼き カリカリ油揚げ とキャベツのごま和え じゃがいも のみそ汁 甘夏みかん	○	甘夏みかんは酸味と甘み、苦味を感じる柑橘類です。果肉がしっかりとっていてジューシーな果物です。	ツナ さけ 油揚げ 生揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 えのき 甘夏みかん	573 kcal 27.0 g 2.3 g
23 金	チキンカツカレーライス 小松菜 とキャベツのサラダ 紅白寒天 ポンチ 	○	【運動会カツパレメニュー】 明日は運動会本番です。みなさんが頑張れるようにチキンカツや紅白の寒天が入ったフルーツポンチを取り入れまし	とり肉 粉寒天 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン パン粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 黄パプリカ きゅうり クランベリージュース レモン汁 パイン缶 黄桃缶	673 kcal 26.2 g 1.7 g
27 火	むぎ 麦ごはん さば のごまみそかけ 揚げじゃが芋 の五目きんぴら 貝だくさん すまし汁 メロン	○	メロンは今が旬の食材です。主な産地は茨城県や熊本県、次いで、山形県や青森県でも多く栽培されています。	さば みそ 豚肉 とり肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく ごま油 じゃがいも	しょうが 人参 ごぼう さやいんげん 干し椎茸 玉ねぎ 大根 えのき 小松菜 メロン	593 kcal 26.5 g 2.1 g
28 水	グリンピースごはん 大豆とひき肉 の小判焼き 小松菜 のからし和え 豆腐とわかめ のかきたま汁 	○	【季節の献立】今が旬のグリンピースを1年生がていねいにさやむきをしてくれました。今の時期のグリンピースは粒が大きく立派です。	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 たまご わかめ	米 麦 マーガリン 油 砂糖 パン粉 でん粉 ごま じゃがいも	グリンピース にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 にら キャベツ もやし 小松菜 大根 えのき ねぎ	565 kcal 25.9 g 1.8 g
29 木	野菜 たっぷり塩ラーメン いか のかりん揚げ シャキシャキ中華 サラダ 黒糖マーラー カオ	○	豚骨やとりがらでだしを取ったスープで作った塩ラーメンはうま味がたっぷりで、デザートのマラーカオとは中国の蒸しパンです。	豚肉 いか 室わかめ 豆乳	蒸し中華麺 油 ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 黒糖 さつまいも	にんにく しょうが 人参 コーン もやし キャベツ にら 黒きくらげ ねぎ しょうが 切干大根 きゅうり 小松菜	607 kcal 24.9 g 2.6 g
30 金	わかめごはん 貝だくさん 肉じゃが 厚揚げ と根菜のみそ汁 美生柑	○	貝だくさんの肉じゃがは給食室の大きな釜でじっくり煮込んで作ったので、味がよく浸み込んでいます。もりもり食べましょう。	炊き込みわかめ 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	米 麦 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 さつまいも	人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 さやいんげん ごぼう 大根 小松菜 美生柑	575 kcal 22.5 g 2.8 g
5月の 目標	正しい食器の置き方で食べよう		※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。				