

令和6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 鳴海 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 水	二色トースト (いちごジャム・チーズ) 豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ	○	二色トーストは2種類の味のトーストが楽しめます。甘いいちごジャムと、濃厚なチーズ、どちらの味が好きですか？	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 バター オリーブ油	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 キャベツ コーン オレンジ	570 kcal 25.6 g 2.3 g
2 木	中華ちまき ししゃもの青のり揚げ もやしの中華和え 中華スープ	○	【季節の献立：こどもの日】 こどもの日にちなみ、ちまきを取り入れた献立です。ちまきは給食室の手作りになっています。	豚肉 ししゃも 青のり とり肉 豆腐	もち米 ラード 砂糖 ごま油 油 ごま 春雨 ごま じゃがいも	干し椎茸 たけのこ 人参 ねぎ もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 コーン きくらげ	562 kcal 22.8 g 2.1 g
7 火	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 甘夏みかん	○	新玉ねぎは普通の玉ねぎに比べ、皮が薄く、水分が多くなっています。辛みが少ないことも特徴です。	のり あさり かつお おかか 油揚げ みそ わかめ	米 麦 砂糖 水あめ でん粉 油 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 ねぎ 甘夏	571 kcal 27.8 g 2.1 g
8 水	ツナとトマトのスパゲッティ コロマメサラダ バナナケーキ	○	デザートのパナナケーキはバナナの優しい甘さが特徴のケーキです。バナナは熱を加えることで、甘さが増します。	とり肉 ツナ レッドキドニー 豆乳 たまご	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 ごま油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのき トマトジュース トマト缶 人参 きゅうり 大根 コーン 枝豆 パナナ	615 kcal 24.5 g 1.5 g
9 木	三色丼 みそポテト 野菜たっぷり汁	○	みそポテトは埼玉県秩父市で親しまれている料理です。じゃがいもに衣をつけて揚げ、甘めのみそだれをかけました。	豚肉 大豆 たまご みそ 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 でん粉	しょうが 小松菜 もやし ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 水菜 ねぎ	589 kcal 22.6 g 2.0 g
10 金	赤しそと昆布のごはん いなだのつけ焼き 小松菜のごま酢和え 豚汁 テコポン	○	いなだはブリが成長する過程の呼び名で、20~30センチの大きさのものを指します。関西では「はまち」ともいうそうです。	塩昆布 いなだ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 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 テコポン	578 kcal 26.9 g 2.4 g
13 月	麦ごはん さばのごまみそかけ じゃがいもの五目きんぴら 具沢山すまし汁 メロン	○	メロンの旬は5月~7月が旬です。メロンは種類が多く、種類によって収穫時期などは異なるそうです。	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 じゃがいも	しょうが 人参 ごぼう さやいんげん 干し椎茸 玉葱 大根 えのき 小松菜 メロン	586 kcal 27.9 g 2.1 g
14 火	ハッシュドポークライス こまつなアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	○	ハッシュドポークライスは給食室の大きな釜でじっくり煮込んで作ります。豚肉や野菜のうま味がたっぷりで、お肉も食べやすいです。	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 パナナ きゅうり 人参 小松菜 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	637 kcal 22.1 g 1.5 g
15 水	セサミハニートースト きびなごのスパイシー揚げ クラムチャウダー ツナサラダ オレンジ	○	セサミハニートーストはごま、はちみつ、マーガリンを混ぜたソースをパンに塗って焼きました。人気のメニューです。	きびなご とり肉 白いんげん豆 牛乳 えび ツナ	食パン はちみつ ごま マーガリン 油 小麦粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 コーン オレンジ	600 kcal 27.0 g 2.4 g
16 木	グリーンピースごはん 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】 1年生が生活科の授業でさやいんげん豆の育て方を学んでくれたグリーンピースです。もりもり食べましょう。	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 たまご わかめ	米 麦 油 マーガリン 砂糖 パン粉 でん粉 ごま じゃがいも	グリーンピース コーン にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 たら キャベツ もやし 小松菜 大根 えのき ねぎ	573 kcal 26.0 g 1.7 g
17 金	パエリア トルティーシャ アリオリサラダ 千切り野菜のスープ	○	【世界の料理：スペイン】 今月の世界の料理はパエリアです。パエリアで親しまれている料理を取り入れました。トルティーシャとはどんな料理でしょう。	とり肉 イカ えび へーコン たまご ツナ	米 麦 オリーブ油 油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく パプリカ 玉ねぎ ピーマン 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり コーン レモン汁 しめじ	580 kcal 26.1 g 2.8 g
20 月	麦ごはん 小松菜とじゃこのふりかけ じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 大根のみそ汁 パイナップル	○	そぼろ煮は、厚揚げやじゃがいも、玉ねぎ、人参などをじっくり煮込みました。栄養満点の一品です。	へーコン じゃこ とり肉 生揚げ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 ごま 油 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃがいも	小松菜 人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 えのき ねぎ パイナップル	594 kcal 23.8 g 2.4 g
21 火	小松菜ミートドッグ ポテトのドレッシングサラダ イタリアンスープ パナナ	○	江戸川区産の小松菜を使ったミートドッグには、豚肉の他に大豆や玉ねぎなどを使用しました。ポリウーミーな一品です。	豚肉 大豆 チーズ とり肉 たまご	胚芽パン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも パン粉	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ 小松菜 きゅうり えのき コーン パナナ	553 kcal 27.8 g 2.8 g
22 水	麦ごはん おろしハンバーグ ツナと小松菜の磯和え わかめのみそ汁 美生柑	○	おろしハンバーグは、大根おろしのタレをかけた和風のハンバーグです。お肉だけではなく、豆腐も使っています。	とり肉 豚肉 豆腐 おから ツナ のり みそ わかめ	米 麦 油 パン粉 砂糖 じゃがいも	玉葱 大根 もやし 人参 小松菜 コーン ねぎ 美生柑	583 kcal 25.9 g 2.3 g
23 木	たまごごぼうのピラフ レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ パスタ入り豆乳クリームスープ	○	レバーは鉄分が豊富な食材です。にんにくを使ったタレで下味を付けて揚げました。レバーは人気のメニューです。	とり肉 たまご 豚レバー 豆乳 生クリーム	マーガリン 油 米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉 マカロニ パター	ごぼう 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく キャベツ 小松菜 パプリカ きゅうり しめじ	599 kcal 23.3 g 2.1 g
24 金	わかめごはん チキンカツ キャベツのごま和え 厚揚げのみそ汁	○	【運動会がツギメニュー】 25日は運動会です。みなさんが練習の成果を発揮できるように、チキンカツを取り入れました。	炊き込みわかめ とり肉 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも	キャベツ 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ	574 kcal 24.7 g 2.6 g
28 火	コーンたっぷり味噌ラーメン いかのかりんとうがらめ 切干大根の中華サラダ ペタンごま団子	○	コーンがたっぷり入ったみそラーメンは、仕上げにマーガリンをアゲ込んで濃厚なスープにしました。	豚肉 みそ いか 茎わかめ 豆腐 あずき	蒸し中華麺 油 マーガリン でん粉 砂糖 ごま油 白玉粉 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし コーン ねぎ たら 切干大根 小松菜 キャベツ きゅうり	641 kcal 27.7 g 2.5 g
29 水	かてめし ゼリーフライ もやしの和え物 深谷ねぎと豆腐のみそ汁	○	【郷土料理・埼玉県】今月の郷土料理は埼玉県です。埼玉県で親しまれている食べ物を取り入れました。ゼリーフライとはどんな食べ物でしょう？	とり肉 油揚げ おから 大豆 おかか 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	ごぼう 大根 人参 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり もやし えのき	554 kcal 19.2 g 2.7 g
30 木	麻婆豆腐丼 春雨スープ オレンジ寒天ポンチ	○	麻婆豆腐丼は豆腐をたっぷり使った栄養満点の一品です。デザートは「お正月」は人気メニューです。	豚肉 みそ 豆腐 とり肉 粉寒天	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	にんにく しょうが 干し椎茸 人参 たけのこ 玉ねぎ グリーンピース ねぎ 小松菜 黄桃缶 みかん缶 バイン缶 オレンジジュース	600 kcal 22.1 g 2.5 g
31 金	麦ごはん ごまひじきふりかけ とび魚のさつま揚げ 茎わかめと大根の和え物 キャベツのみそ汁 日向夏	○	さつま揚げは給食室の手作りです。魚のすり身と数種類の野菜を使用しています。栄養満点の一品です。	ひじき おかか とび魚お たら 豆腐 茎わかめ 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 えのき 水菜 日向夏	580 kcal 25.5 g 1.7 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。