家

令和7年度

# 5月　よていこんだてひょう

江戸川区立春江小学校
学校長　小林　麻子
栄養士　原村　恵

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の食品<br>血や肉になる | 黄色の食品<br>働く力になる | 緑の食品<br>体の調子を整える | 栄養価 | ひとことメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 上海焼きそば　清湯スープ　中華ポテト | ○ | 豚肉　イカ　牛乳<br>豆腐　わかめ | 油　中華麺　ごま油<br>ごま　さつまいも<br>中ザラ糖 | しいたけ　人参<br>たけのこ　キャベツ<br>小松菜　ねぎ　玉葱 | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 26.3 g<br>脂質 22.3 g<br>食塩相当量 2.9 g | 新玉葱の旬の時期は、3～5月です。収穫後に乾燥させてから出荷する普通の玉葱とは違い、新玉葱は収穫後すぐに出荷します。やわらかく、辛みが少ないのが特徴です。 |
| 2 | 金 | ごはん　のりとあさりの佃煮　カツオのごまがらめ<br>小松菜の和え物　新玉葱とじゃがいものみそ汁<br>甘夏みかん | ○ | のり　あさり　牛乳<br>カツオ　おかか<br>油揚げ　みそ<br>わかめ | 精白米　麦　さとう<br>水あめ　でん粉　油<br>ごま　ごま油<br>じゃがいも | しょうが　小松菜<br>キャベツ　もやし<br>人参　新玉葱<br>甘夏みかん | エネルギー 582 kcal<br>たんぱく質 28.7 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 2.3 g | |
| 7 | 水 | チリビーンズドック　エビのクリームスープ煮<br>オニオンドレッシングサラダ　バナナ | ○ | 大豆　豚肉　牛乳<br>鶏肉　エビ<br>白いんげん豆 | 無塩パン　小麦粉<br>油　じゃがいも<br>さとう | 玉葱　人参　パセリ<br>キャベツ　きゅうり<br>コーン　バナナ | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 26.5 g<br>脂質 21.3 g<br>食塩相当量 1.7 g | |
| 8 | 木 | あぶたま丼　キャベツのみそ和え　けんちん汁 | ○ | 鶏肉　たまご　牛乳<br>油揚げ　みそ　豆腐 | 精白米　麦　さとう<br>でん粉　油　ごま<br>こんにゃく | 人参　玉葱　もやし<br>キャベツ　コーン<br>小松菜　ごぼう　大根 | エネルギー 585 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂質 22.7 g<br>食塩相当量 2.1 g | |
| 9 | 金 | ごはん　ごまひじきふりかけ<br>タラと豆腐のすり身揚げ　大根とハムの和え物<br>きゃべつのみそ汁　甘夏みかん | ○ | ひじき　おかか<br>牛乳　タラ　豆腐<br>ハム　油揚げ　みそ | 精白米　麦　さとう<br>ごま　でん粉　油<br>ながいも　ごま油<br>じゃがいも | しょうが　ごぼう<br>ねぎ　人参　大根<br>もやし　小松菜<br>キャベツ　えのき<br>水菜　甘夏みかん | エネルギー 606 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂質 19.5 g<br>食塩相当量 2.1 g | 14日のグリンピースごはんは、2年生の皆さんが授業で皮をむいたグリンピースを使って作る予定です。グリンピースは4～6月が旬であり、今が特においしい野菜です。ぜひ味わって食べましょう。 |
| 12 | 月 | ハッシュドポークライス　こまツナサラダ<br>フルーツヨーグルト | ○ | 豚肉　レンズ豆<br>チーズ　生クリーム<br>牛乳　ツナ<br>ヨーグルト | 精白米　麦　さとう<br>油　小麦粉 | 玉葱　しょうが<br>にんにく　セロリー<br>マッシュルーム<br>トマト缶　キャベツ<br>きゅうり　人参<br>小松菜　みかん<br>パイン　黄桃　バナナ | エネルギー 670 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 21.5 g<br>食塩相当量 1.6 g | |
| 13 | 火 | わかめとじゃこのごはん　鮭のコーンマヨ焼き<br>三色野菜の和え物　豆腐と大根のみそ汁 | ○ | わかめ　牛乳　鮭<br>ちりめんじゃこ<br>豆腐　みそ | 精白米　麦　ごま<br>マヨネーズ　油<br>さとう　じゃがいも | コーン　キャベツ<br>もやし　小松菜<br>人参　えのき　玉葱<br>大根 | エネルギー 600 kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂質 24.6 g<br>食塩相当量 2.8 g | |
| 14 | 水 | グリンピースごはん　大豆とひき肉の小判焼き<br>ハムと小松菜のからし和え<br>豆腐とわかめのかきたま汁 | ○ | 牛乳　豚肉　大豆<br>豆腐　豆乳　ハム<br>たまご　わかめ | 精白米　もち米　油<br>パン粉　でん粉<br>ごま　じゃがいも | グリンピース　玉葱<br>にんにく　しょうが<br>人参　にら　キャベツ<br>もやし　小松菜　大根<br>えのき　ねぎ | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 25.6 g<br>脂質 18.9 g<br>食塩相当量 1.8 g | |
| 15 | 木 | 手作りベーコンチーズパン　豚肉のスープ煮<br>ツナサラダ | ○ | チーズ　ベーコン<br>牛乳　豚肉　ツナ | 強力粉　小麦粉<br>さとう　油　ごま<br>じゃがいも | 人参　玉葱<br>キャベツ　小松菜 | エネルギー 566 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂質 22.5 g<br>食塩相当量 2.6 g | 15日は、今年度最初の手作りパンの給食です。春江小では月に一度ほど、給食室で手作りしたパンを提供します。今回はチーズとベーコンを生地に練りこんだベーコンチーズパンを作ります。給食調理員一同が、1個1個一生懸命作りますので、楽しみにしていてください。 |
| 16 | 金 | ごはん　鯖のごまみそかけ<br>揚げじゃがいもの五目きんぴら<br>具だくさんのすまし汁　メロン | ○ | 牛乳　鯖　みそ<br>豚肉　さつま揚げ<br>鶏肉　油揚げ　豆腐 | 精白米　麦　さとう<br>ごま　ごま油　油<br>じゃがいも<br>こんにゃく | しょうが　人参　玉葱<br>ごぼう　さやえんどう<br>しいたけ　えのき<br>大根　小松菜　メロン | エネルギー 590 kcal<br>たんぱく質 26.7 g<br>脂質 20.5 g<br>食塩相当量 2.1 g | |
| 19 | 月 | 明日葉パン　ポークビーンズ　コーンサラダ<br>バナナ | ○ | 牛乳　豚肉　大豆 | 明日葉パン　油<br>じゃがいも　さとう<br>小麦粉 | 人参　玉葱　しめじ<br>パセリ　コーン<br>キャベツ　小松菜<br>バナナ | エネルギー 553 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 22.1 g<br>食塩相当量 2.0 g | |
| 20 | 火 | **北海道郷土料理**<br>豚丼　石狩汁　いももち | ○ | 豚肉　牛乳　鮭　みそ | 精白米　麦　さとう<br>油　こんにゃく<br>でん粉　じゃがいも | 人参　玉葱　しめじ<br>ねぎ　大根 | エネルギー 660 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂質 22.1 g<br>食塩相当量 2.2 g | |
| 21 | 水 | **世界の料理・イタリア**<br>スパゲティペスカトーレ　ポテトサラダ<br>マチェドニア | ○ | 豚肉　エビ　イカ<br>牛乳　ツナ | スパゲティ　さとう<br>オリーブ油　油<br>じゃがいも | にんにく　エリンギ<br>玉葱　トマト　バジル<br>キャベツ　きゅうり<br>人参　みかん　黄桃<br>りんご | エネルギー 579 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩相当量 1.9 g | |
| 23 | 金 | ごはん　厚焼きたまご　キャベツの炒め物<br>呉汁　さくらんぼ | ○ | 牛乳　鶏肉　たまご<br>油揚げ　豆腐　みそ<br>大豆　豆乳　わかめ | 精白米　麦　さとう<br>油　ごま | 人参　玉葱　小松菜<br>キャベツ　もやし<br>大根　さくらんぼ | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂質 21.3 g<br>食塩相当量 2.2 g | 28日は、今年度最初のセレクト給食です。セレクト給食とは、2品のうちどちらを食べるのかを選べる給食です。事前にアンケートをとりますので、鶏肉のねぎみそ焼きと鶏肉の生姜焼きのどちらを食べるか考えておきましょう。 |
| 26 | 月 | 二色トースト(いちごジャム・チーズ)<br>豆とタコのカレー煮　アスパラセサミサラダ<br>オレンジ | ○ | チーズ　牛乳　豚肉<br>白いんげん豆　タコ<br>レンズ豆　ツナ | 食パン　胚芽食パン<br>バター　オリーブ油<br>油　じゃがいも<br>小麦粉　さとう<br>ごま | いちごジャム　玉葱<br>にんにく　セロリー<br>人参　エリンギ<br>パセリ　きゅうり<br>アスパラガス<br>キャベツ　コーン<br>オレンジ | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 22.1 g<br>食塩相当量 2.5 g | |
| 27 | 火 | 中華おこわ　ししゃもの青のり揚げ<br>もやしの中華和え　たまご入り五目スープ | ○ | 豚肉　牛乳　青のり<br>ししゃも　もずく<br>鶏肉　たまご | もち米　ラード　油<br>さとう　ごま油<br>米粉　春雨　ごま<br>じゃがいも | しいたけ　たけのこ<br>人参　ねぎ　もやし<br>キャベツ　小松菜<br>しょうが　にんにく<br>玉葱　大根　えのき<br>チンゲンサイ | エネルギー 587 kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂質 21.3 g<br>食塩相当量 2.6 g | |
| 28 | 水 | **セレクト給食**<br>ごはん<br>鶏肉のねぎみそ焼き または 鶏肉の生姜焼き<br>小松菜としめじのごま炒め　ひっつみ汁 | ○ | 牛乳　鶏肉　みそ<br>豆腐　油揚げ<br>わかめ | 精白米　麦　ごま<br>さとう　油　小麦粉<br>里芋 | ねぎ　キャベツ　人参<br>小松菜　もやし　大根<br>しめじ　白菜 | エネルギー 581 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂質 21.3 g<br>食塩相当量 2.2 g | |
| 29 | 木 | **バースデー給食**<br>豆腐のうま煮丼　五目汁　豆乳米粉蒸しパン | ○ | エビ　豆腐　牛乳<br>鶏肉　わかめ　豆乳 | 精白米　麦　さとう<br>油　でん粉　ごま油<br>じゃがいも　米粉 | しょうが　にんにく<br>人参　玉葱　白菜<br>小松菜　ごぼう　大根 | エネルギー 586 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 16.3 g<br>食塩相当量 2.2 g | 29日は5月がお誕生日の皆さんをお祝いして、豆乳米粉蒸しパンを用意します。今月がお誕生日の皆さんおめでとうございます！ |
| 30 | 金 | たまごとチキンのピラフ<br>レバーとポテトのガーリック揚げ<br>グリーンサラダ　パスタ入り豆乳クリームスープ | ○ | 鶏肉　たまご　牛乳<br>豚レバー　豆乳 | 精白米　麦　バター<br>油　さとう　でん粉<br>じゃがいも　小麦粉<br>マカロニ | 玉葱　人参　コーン<br>マッシュルーム<br>パセリ　しょうが<br>にんにく　キャベツ<br>小松菜　パプリカ<br>きゅうり | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂質 20.2 g<br>食塩相当量 2.3 g | |

給食実施回数：19回　食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。