家

5月　よていこんだてひょう

令和8年度

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 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	ひとことメモ
1	金	**端午の節句** 中華ちまき　ししゃもの青のり揚げ もやしの中華和え　たまご入り五目スープ	○	干しえび　焼き豚 牛乳　ししゃも 青のり　鶏肉 もずく　たまご	もち米　ラード　油 さとう　ごま油 米粉　春雨　ごま	しいたけ　たけのこ 人参　ねぎ　もやし キャベツ　小松菜 しょうが　にんにく 玉葱　大根　えのき チンゲンサイ	エネルギー　553 kcal たんぱく質　23.6 g 脂質　17.8 g 食塩相当量　2.2 g	7日の「こまツナサラダ」は、小松菜とツナを使ったサラダです。小松菜は江戸川区の特産品です。昔、区内の「小松川」をもとに名付けられた野菜であるといわれています。
7	木	ハッシュドポークライス　こまツナサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉　レンズ豆 生クリーム　牛乳 チーズ　ツナ ヨーグルト	精白米　麦　さとう 油　小麦粉　ごま	玉葱　しょうが　人参 にんにく　セロリー マッシュルーム トマト　キャベツ きゅうり　小松菜 みかん　パイン 黄桃　バナナ	エネルギー　637 kcal たんぱく質　21.9 g 脂質　21.4 g 食塩相当量　1.5 g	
8	金	ごはん　ごまひじきふりかけ タラと豆腐のすり身揚げ　大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁　甘夏みかん	○	ひじき　おかか 牛乳　タラ　豆腐 たまご　油揚げ ハム　みそ	精白米　麦　さとう ごま　でん粉　油 ごま油　じゃがいも	しょうが　ごぼう ねぎ　人参　大根 もやし　小松菜 キャベツ　えのき 水菜　甘夏みかん	エネルギー　593 kcal たんぱく質　26.1 g 脂質　19.5 g 食塩相当量　1.8 g	
11	月	厚揚げのみそ炒め丼　けんちん汁 じゃがいもとじゃこの揚げ物	○	豚肉　厚揚げ みそ　牛乳 ちりめんじゃこ	精白米　麦　さとう 油　こんにゃく でん粉　じゃがいも	にんにく　しょうが 玉葱　人参　小松菜 キャベツ　えのき ごぼう　大根	エネルギー　588 kcal たんぱく質　24.6 g 脂質　18.0 g 食塩相当量　2.7 g	12日のセサミトーストの「セサミ」は、英語で「ごま」のことをいいます。その名前の通り、ごまを使った手作りのペーストを食パンに塗り、焼いて作ります。ごまはたんぱく質や脂質、ミネラルが多く含まれた、栄養価の高い食材です。
12	火	セサミハニートースト　いんげん豆のクリームスープ 海藻サラダ　オレンジ	○	牛乳　鶏肉　豆乳 白いんげん豆 生クリーム　わかめ	食パン　はちみつ ごま　油　小麦粉 じゃがいも　さとう	人参　玉葱　小松菜 きゅうり　キャベツ もやし　コーン 大根　オレンジ	エネルギー　564 kcal たんぱく質　21.4 g 脂質　23.6 g 食塩相当量　2.2 g	
13	水	ごはん　のりとあさりの佃煮　カツオのごまがらめ 小松菜の和え物　新玉葱とじゃがいものみそ汁 河内晩柑	○	のり　あさり　牛乳 カツオ　おかか 油揚げ　わかめ みそ	精白米　麦　さとう 水あめ　でん粉　油 ごま　じゃがいも ごま油	椎茸　しょうが 人参　キャベツ 小松菜　もやし 新玉葱　河内晩柑	エネルギー　588 kcal たんぱく質　28.4 g 脂質　15.1 g 食塩相当量　2.2 g	
14	木	**世界の料理・イタリア／バースデー給食** スパゲティアラビアータ　ミネストローネ シナモンケーキ	○	豚肉　ベーコン ツナ　牛乳	スパゲティ　さとう 油　じゃがいも 小麦粉	にんにく　ピーマン マッシュルーム 玉葱　トマト　パセリ セロリー　キャベツ 人参　りんごジュース	エネルギー　630 kcal たんぱく質　23.1 g 脂質　24.2 g 食塩相当量　2.4 g	
15	金	グリンピースごはん　大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのかきたま汁	○	牛乳　豚肉　大豆 豆腐　豆乳　ハム おかか　たまご わかめ	精白米　もち米　油 さとう　パン粉　ごま でん粉　じゃがいも	グリンピース　玉葱 にんにく　しょうが 人参　にら　キャベツ もやし　小松菜　大根 えのき　ねぎ	エネルギー　580 kcal たんぱく質　28.5 g 脂質　19.8 g 食塩相当量　2.3 g	15日は、2年生が授業でさやむきをしたグリンピースを給食でグリンピースごはんにして提供します。春江小学校全員分のグリンピースのさやを、2年生が一生懸命むいてくれるので、ぜひ食べてもらえると嬉しいです。
18	月	ごはん　鯖のごまみそかけ 揚げじゃがいもの五目きんぴら 具だくさんすまし汁　メロン	○	牛乳　鯖　みそ 豚肉　さつま揚げ 鶏肉　油揚げ　豆腐	精白米　麦　さとう ごま油　こんにゃく ごま　油　じゃがいも	しょうが　人参　玉葱 ごぼう　さやえんどう しいたけ　えのき 大根　小松菜　メロン	エネルギー　616 kcal たんぱく質　28.9 g 脂質　21.4 g 食塩相当量　2.1 g	
19	火	三色丼　キャベツと玉葱のみそ汁 フルーツ和え	○	豚肉　大豆　牛乳 たまご　油揚げ みそ	精白米　麦　さとう でん粉　油	しょうが　玉葱　人参 小松菜　キャベツ 大根　みかん　黄桃 りんご	エネルギー　560 kcal たんぱく質　23.4 g 脂質　18.8 g 食塩相当量　1.8 g	
20	水	チーズコーントースト　豆とタコのカレー煮 アスパラセサミサラダ　オレンジ	○	チーズ　牛乳　豚肉 白いんげん豆　タコ レンズ豆　ベーコン	胚芽食パン　油 オリーブ油　小麦粉 マヨネーズ　ごま じゃがいも　さとう	コーン　にんにく セロリー　玉葱　人参 エリンギ　きゅうり パセリ　アスパラガス キャベツ　オレンジ	エネルギー　605 kcal たんぱく質　26.6 g 脂質　26.5 g 食塩相当量　2.4 g	
21	木	ごはん　じゃこ入りたまご焼き キャベツの和え物　呉汁	○	牛乳　ツナ　豆腐 ちりめんじゃこ たまご　おかか 油揚げ　みそ 大豆　わかめ	精白米　麦　さとう 油　ごま	玉葱　人参　小松菜 もやし　キャベツ ねぎ	エネルギー　605 kcal たんぱく質　31.4 g 脂質　23.0 g 食塩相当量　2.6 g	
25	月	上海焼きそば　清湯スープ　中華ポテト	○	豚肉　エビ　イカ 牛乳　豆腐　わかめ	油　中華麺　ごま油 さつまいも　ごま 中ザラ糖	しいたけ　たけのこ 人参　玉葱　小松菜 キャベツ　ねぎ	エネルギー　553 kcal たんぱく質　26.4 g 脂質　21.3 g 食塩相当量　2.7 g	28日は、「ブラウンシュガートースト」を提供します。シュガートーストは春江小学校の人気料理です。また、「ブラウン」は英語で「茶色」のことをいいます。砂糖というと白い色のものを思い浮かべる人もいるかもしれませんが、砂糖の種類は様々です。いつも使っているものとの違いを、目で見たり食べたりして知ってもらえると嬉しいです。
26	火	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　パスタ入り豆乳クリームスープ	○	鶏肉　たまご　牛乳 豚レバー　ベーコン 豆乳　生クリーム	精白米　麦　バター 油　さとう　でん粉 じゃがいも　小麦粉 マカロニ	玉葱　人参　パセリ 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　きゅうり	エネルギー　594 kcal たんぱく質　24.9 g 脂質　21.2 g 食塩相当量　2.3 g	
27	水	わかめとじゃこのごはん　鮭のコーンマヨ焼き 三色野菜の和え物　豆腐のみそ汁	○	わかめ　牛乳　鮭 ちりめんじゃこ 豆腐　みそ	精白米　麦　ごま マヨネーズ　油 さとう　じゃがいも	コーン　キャベツ もやし　小松菜 人参　玉葱　大根 えのき	エネルギー　586 kcal たんぱく質　26.6 g 脂質　23.2 g 食塩相当量　2.7 g	
28	木	ブラウンシュガートースト　豚肉のトマトシチュー オニオンドレッシングサラダ　バナナ	○	牛乳　豚肉	食パン　バター　油 さとう　じゃがいも 小麦粉	しょうが　にんにく 玉葱　人参　コーン きゅうり　キャベツ バナナ	エネルギー　568 kcal たんぱく質　21.0 g 脂質　23.6 g 食塩相当量　2.3 g	
29	金	ごはん　イカのかりんと揚げ 小松菜とツナの甘酢和え　じゃがいものみそ汁	○	牛乳　イカ　ツナ 油揚げ　わかめ みそ	精白米　麦　でん粉 油　さとう　ごま じゃがいも	しょうが　キャベツ 小松菜　人参　玉葱 もやし　えのき　大根	エネルギー　561 kcal たんぱく質　25.4 g 脂質　15.3 g 食塩相当量　2.3 g	
30	土	**運動会・お弁当給食** コーンピラフ　クリスピーチキン ごまドレサラダ　オレンジ	○	牛乳　鶏肉	精白米　麦　でん粉 オリーブ油　さとう 油　ごま	玉葱　人参　コーン にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり 小松菜　オレンジ	エネルギー　566 kcal たんぱく質　21.2 g 脂質　22.6 g 食塩相当量　1.6 g	

給食実施回数：18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。