



5月の献立表



江戸川区立春江小学校

曜日	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
			675kcal	535kcal	憲法記念日
献立	端午の節句について 「端午」とは「月初めの午の日」を指します。「午」は「五」と通じることから、毎月5日をいい、その後5月5日となりました。古くから5月は「悪月」「物怨みの月」などと呼ばれ、病気で死ぬ人が大勢いました。そのため中国の風習で病除けに菖蒲やよもぎを軒にさし、ちまきや柏餅を食べて邪気を払いました。また、鎧兜は、古くから身体を守る象徴として考えられており、男の子を事故や災害から守るといわれています。その様な考え方から、端午の節句の鎧兜は戦い争うのではなく、身を守るため、健康に成長するようにとの願いから飾ようになりました。		・ごはん ・牛乳 ・鶏肉のねぎみそ焼き ・揚げじゃがいものそぼろ煮 ・沢煮椀 牛乳・鶏肉・みそ・とうふ 米・麦・油・さとう・じゃがいも ねぎ・あさつき・にんじん・大根・こまつな	・中華おこわ ・牛乳 ・魚の塩焼き ・小松菜の煮びたし ・豆腐のスープ・くだもの 牛乳・豚肉・干し椎茸・鮭・油あげ・とうふ もち米・油・さとう 椎茸・タケノコ・ねぎ・シイタケ・小松菜・もやし	
食品	赤黄緑				
	6日	7日	8日	9日	10日
	振替休日	626kcal	597kcal	全校遠足	613kcal
献立		・グリッパースごはん・牛乳 ・かつおの角煮 ・アーモンドあえ ・むらくも汁 牛乳・かつお・ハム・鶏肉・たまご 米・麦・アーモンド・さとう・じゃがいも・でんぷん グリッパース・ほうれんそう・もやし・にんじん・ねぎ	・シモントースト ・牛乳 ・変わりちゃんぽん ・みそドレサラダ ・くだもの 牛乳・豚肉・なると パン・マーガリン・さとう・シイタケ・じゃがいも・ごま 椎茸・にんじん・もやし・キャベツ・コーン・きゅうり		・ごはん・小松菜ふりかけ ・牛乳 ・魚の照り焼き・なめこ汁 ・和りとごぼうの炒め物 牛乳・じゃこ・桜エビ・ぶり・豚肉・みそ・とうふ 米・麦・でんぷん・さとう・油・ごま 生姜・ゴボウ・和り・さやいんげん・なめこ・にんじん
食品	赤黄緑				
	13日	14日	15日	16日	17日
	594kcal	664kcal	バースデー給食	612kcal	717kcal
献立	・深川めし ・牛乳 ・豚肉のスタミナ炒め ・土佐漬け ・たまごスープ・くだもの 牛乳・あさり・油あげ・豚肉・鶏肉・たまご・のり 米・麦・油・さとう・ごま・春雨・じゃがいも 生姜・ねぎ・にんじん・タケノコ・キャベツ・玉ねぎ	・ドライカレー ・牛乳 ・はりはりサラダ ・ABCスープ ・くだもの 牛乳・豚肉・大豆・ハム・ベーコン・しらす 米・麦・ごま・さとう・油・春雨・マカロニ 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・切干大根・パセリ・きゅうり	・トマトスパゲティ・牛乳 ・グリーンサラダ ・ペイザンヌスープ ・マーブルケーキ 牛乳・ベーコン・豚肉・ハム・たまご・チーズ スパゲティ・油・じゃがいも・さとう・小麦粉・バター にんにく・和りトマト・キャベツ・パセリ・にんじん	・ごはん ・鉄火みそ ・牛乳 ・厚焼きたまご・おひたし ・えのきと豆腐のスープ 牛乳・じゃこ・桜エビ・魚・ベーコン・油揚げ・豆腐 米・麦・油・ごま・じゃがいも 小松菜・玉葱・人参・もやし・ほうれんそう・ねぎ	・さつまいもとチーズのパソ ・牛乳 ・マカロニのクリーム煮 ・ごまじゃこ入りサラダ・くだもの 牛乳・豚肉・えび・いか・ハム・くらげ・茎わかめ 米・麦・でんぷん・さとう・油 にんにく・生姜・椎茸・人参・タケノコ・白菜・キャベツ
食品	赤黄緑				
	20日	21日	22日	23日	24日
	549kcal	680kcal	開校記念日	600kcal	567kcal
献立	・ガーリックトースト ・牛乳 ・豆腐の中華煮 ・いかとわかめのあえもの ・くだもの 牛乳・豚肉・えび・とうふ・いか・わかめ パン・マーガリン・でんぷん・油・さとう にんにく・椎茸・にんじん・玉ねぎ・コーン・もやし	・キャロットライスクリームスープ ・牛乳 ・ひよこ豆とツナのサラダ ・ポテトスープ・くだもの 牛乳・たまご・生クリーム・豚肉・ベーコン 小麦粉・バター・さとう・油・ピーマン・さつまいも 生姜・にんにく・タケノコ・人参・玉葱・和り・キャベツ		・ごはん ・牛乳 ・ごぼう入りつくね焼き ・からしあえ ・みそ汁 牛乳・鶏肉・おから・みそ・たまご・わかめ 米・麦・さとう・油・パン粉・でんぷん・じゃがいも ごぼう・玉ねぎ・生姜・キャベツ・大根・にんじん・ねぎ	・じゃじゃ麺 ・牛乳 ・ポテトのチーズ焼き ・わかめとたまごのスープ ・くだもの 牛乳・豚肉・みそ・チーズ・鶏肉・とうふ・たまご うどん・油・さとう・ごま・じゃがいも・でんぷん もやし・きゅうり・生姜・ねぎ・玉ねぎ・にんじん
食品	赤黄緑				
	27日	28日	29日	30日	31日
	運動会振替休業日	631kcal	セレクト給食	602kcal	604kcal
献立		・コーンとしめじのピラフ ・牛乳 ・カリカリじゃこサラダ ・ポタージュ・くだもの 牛乳・鶏肉・じゃこ・ベーコン・生クリーム 米・麦・油・バター・さとう・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん・しめじ・タケノコ・コーン・切干大根	・きなこトースト または ・ハーレモントースト ・牛乳 ・和りたこのトマト煮 ・コーンサラダ・くだもの 牛乳・ハム・たこ・ひよこ豆 パン・マーガリン・油・小麦粉・さとう・マカロニ にんにく・玉ねぎ・にんじん・パセリ・コーン・もやし	・ごま塩ごはん ・牛乳 ・焼きししゃも ・じゃがいもの含め煮 ・はんぺん汁 ・くだもの 牛乳・ししゃも・さつまあげ・鶏肉・はんぺん 米・麦・油・さとう・じゃがいも・ごま 椎茸・にんじん・さやいんげん・ねぎ・こまつな	・ごはん ・牛乳 ・魚のさざれ焼き ・きのこのピリ辛あえ ・もずくかき玉汁 牛乳・鮭・ハム・鶏肉・たまご・もずく 米・麦・油・さとう・マヨネーズ・でんぷん こまつな・きゅうり・もやし・しめじ・えのき
食品	赤黄緑				