5月　給食献立表

江戸川区立東小岩小学校
校　長　　佐々木　恵子
栄養士　　齋藤　沙菜

日／曜	こんだてめい 牛乳など	主食	おかず デザートなど	おもな ざいりょう あか 血や筋肉や骨のもとになる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	もりつけ 深皿	ブルー(小)	ピンク(大)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくち メモ
1 木	○	こまつな さんしょくごはん	すりごまのみそしる **まっちゃと ホワイトチョコチップのケーキ**	★飲用牛乳,★たまご,ハム,油揚げ,生揚げ,白みそ,赤みそ,豆乳	精白米,粒麦,油,三温糖,白ごま,ごま油,じゃがいも,板こんにゃく,白すりごま,小麦粉,さとう,★バター,★ホワイトチョコチップ,粉糖	こまつな,にんじん,だいこん,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ	ごはん	ケーキ	みそ汁	635 kcal 22.4 g 23.3 g 2.1 g	５月２日は、八十八夜。茶摘みに適した時期といわれます。抹茶のケーキにホワイトチョコチップを入れて味わいます。
2 金	○	**ちゅうかちまき**	たまごスープ フルーツヨーグルト	★飲用牛乳,焼き豚,木綿豆腐,★たまご,★ヨーグルト(無糖)	もち米,油,三温糖,でん粉,はちみつ	しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,ねぎ,玉葱,えのきたけ,こまつな,★もも缶,みかん缶,★パイン缶,★もも缶汁	ちまき	フルーツ	スープ	562 kcal 19.0 g 16.4 g 1.8 g	端午の節句給食です。中国の故事に由来するちまきを提供します。給食室でおこわを竹の葉で１つずつ包み、蒸して提供します。
5月	こどもの日										
6火	振替休日										
7 水	○	ごはん	さばのねぎみそやき こまつなのおかかマヨあえ **はるやさいのにもの**	★飲用牛乳,サバ,赤みそ,江戸甘みそ,かつお節,鶏こま,揚げボール	精白米,三温糖,マヨネーズ（卵無）,板こんにゃく,じゃがいも	ねぎ,こねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,たけのこ,干し椎茸,玉葱,ふき,さやえんどう	さかなあえもの	ごはん	にもの	603 kcal 28.9 g 19.8 g 2.1 g	旬の「ふき」「たけのこ」「さやえんどう」などの春野菜を煮物で味わいます。
8 木	○	ごまはちみつトースト	アーモンドとチーズのサラダ **きのこのクリームスープ【おはなしこんだて】**	★飲用牛乳,★ダイスチーズ,鶏こま,★牛乳･調理用,豆乳,★生クリーム,★粉チーズ	★食パン･給,ねりごま,はちみつ,★バター,白すりごま,★アーモンド,油,さとう,油,じゃがいも,米粉	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,もやし,こまつな,玉葱,にんじん,ほんしめじ,ホールコーン,パセリ	パン	サラダ	スープ	577 kcal 22.8 g 27.9 g 2.1 g	絵本「１４ひきのあさごはん」のねずみのお父さんが作る「きのこのクリームスープ」を再現し、朝ごはんを食べることの大切さを伝えます。
9 金	○	**はるキャベツの ホイコーローどん**	かいそうとツナのサラダ アセロラかんてんの フルーツミックス	★飲用牛乳,豚こま,赤みそ,まぐろ缶詰,海草ミックス（乾）,粉寒天	精白米,粒麦,油,さとう,でん粉,ごま(いり)	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,玉葱,干し椎茸,キャベツ,ピーマン,赤パプリカ,ねぎ,きゅうり,ホールコーン,アセロラジュース,みかん缶,★パイン缶,★もも缶,みかん缶汁	ごはんあん	フルーツ	サラダ	609 kcal 23.1 g 19.8 g 2.3 g	旬のやわらかい春キャベツを使って、ホイコーローにします。
12 月	○	ひじきごはん	ししゃものいそべあげ こまつなのごまずあえ **わかたけじる**	★飲用牛乳,ひじき,油揚げ,★ししゃも,★たまご,あおのり,まさば(さば節),木綿豆腐,生わかめ	精白米,粒麦,油,しらたき,三温糖,白ごま,小麦粉,でん粉,ごま油,さとう,ごま(いり)	干し椎茸,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,たけのこ,ねぎ	さかなあえもの	ごはん	汁もの	573 kcal 27.9 g 19.4 g 2.5 g	若竹汁は、古くから相性が良いとされる若布（わかめ）と筍（たけのこ）のすまし汁のことです。春らしい一品です。
13 火	○	スパゲッティ ナポリタン	ポテトとツナのサラダ **オニオングラタンスープ**	★飲用牛乳,ベーコン,豚こま,まぐろ缶詰,★ピザチーズ	スパゲッティ,オリーブ油,油,じゃがいも,さとう,フランスパン	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,マッシュルーム(水煮缶詰),トマト缶詰,ピーマン,ホールコーン,きゅうり,パセリ	めんパン	サラダ	スープ	592 kcal 25.5 g 23.4 g 2.9 g	新玉葱を20Kg使って、じっくり炒めてオニオンスープを作ります。その上にチーズをのせて、カリッと焼いたフランスパンを入れて、味わいます。
14 水	○	キムチチャーハン	レバーかりんあげ わかめのスープ くだもの（セミノール）	★飲用牛乳,豚こま,レンズ豆,豚レバー,生わかめ	油,精白米,粒麦,ラード,でん粉,米粉,じゃがいも,白ごま	しょうが,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,はくさいキムチ,にんにく,にんじん,玉葱,だいこん,セミノール	ごはん	レバー	スープ	546 kcal 22.6 g 18.5 g 2.1 g	
15 木	○	ゆかりごはん	とうふのまさごあげ おろしあえ じゃがいものみそしる	★飲用牛乳,木綿豆腐・しぼり,鶏ひき肉,ちりめんじゃこ,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,でん粉,油,ごま油,じゃがいも	ゆかり,玉葱,にんじん,ねぎ,干し椎茸,ほうれんそう,もやし,えのきたけ,だいこん,ほんしめじ,こまつな	とうふあえもの	ごはん	みそ汁	596 kcal 24.9 g 18.2 g 2.5 g	
16 金	○	おやこどん	かぶとわかめのみそしる くだもの（オレンジ）	★飲用牛乳,鶏こま,★たまご,きざみのり,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,生わかめ	精白米,粒麦,油,つきこんにゃく,三温糖	干し椎茸,にんじん,玉葱,かぶ,えのきたけ,ねぎ,オレンジ	ごはんあん	くだもの	みそ汁	551 kcal 24.7 g 15.6 g 2.1 g	
19 月	○	ごはん	たまごのからくさやき きりぼしだいこんのにもの ニラともやしのみそしる	★飲用牛乳,鶏ひき肉,木綿豆腐,★たまご,さつま揚げ（卵無）,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,油,さとう,三温糖,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,玉葱,こまつな,切干しだいこん,干し椎茸,さやいんげん,もやし,にら	たまごにもの	ごはん	みそ汁	572 kcal 23.8 g 17.4 g 2.5 g	
20 火	○	チリコンカンサンド	フレンチツナサラダ **グリーンシチュー**	★飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,ひよこ豆,★ピザチーズ,まぐろ缶詰,鶏こま,豆乳,★牛乳･調理用,★生クリーム	★コッペパン,油,小麦粉,じゃがいも,★バター	玉葱,パセリ,ホールコーン,きゅうり,キャベツ,赤パプリカ,にんじん,グリンピース	パン	サラダ	シチュー	682 kcal 32.3 g 31.7 g 3.0 g	旬のグリーンピースをペースト状にして、うす緑色のグリーンシチューを味わいます。
21 水	○	ねぎしおぶたどん	あつあげとこまつなのみそしる くだもの（パイナップル）	★飲用牛乳,豚こま,生揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,油,ごま油,白ごま,でん粉,じゃがいも	にんにく,ねぎ,玉葱,もやし,わけぎ,レモン,ほんしめじ,こまつな,★パイナップル	ごはんあん	くだもの	みそ汁	592 kcal 23.8 g 18.5 g 2.3 g	
22 木	○	**キーマカレー**	じゃがじゃがサラダ くだもの（メロン）	★飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,ひよこ豆,赤みそ	精白米,粒麦,油,小麦粉,じゃがいも,さとう,ごま油,ごま(いり)	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,★メロン	ライスルウ	くだもの	サラダ	651 kcal 22.4 g 24.2 g 1.6 g	運動会のリハーサルの日は、児童のみなさんが大好きなカレーです。野菜も豆もたっぷり入った栄養満点のキーマカレーを味わいます。
23 金	○	とうふのうまにどん	**あさりのガリッとサラダ** くだもの（れいとうみかん）	★飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,木綿豆腐,★あさり	精白米,粒麦,油,でん粉,ごま油,三温糖	しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,玉葱,冷凍みかん	ごはんあん	くだもの	サラダ	570 kcal 24.9 g 19.5 g 2.1 g	あさりは、日本で一番多く食べられている貝です。春になると身が大きくなってうま味が増し、潮干狩りでとるができます。鉄分やたんぱく質など多くの栄養素が含まれています。
26月	運動会振替休業日										
27 火	○	つけめんや「東」 ごもくうどん	ちくわのいそべあげ **よもぎだんご**	★飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,焼き竹輪,あおのり,絹ごし豆腐,きな粉	さとう,冷凍うどん,小麦粉,油,白玉粉,三温糖	ごぼう,にんじん,玉葱,干し椎茸,えのきたけ,たけのこ,ねぎ,こまつな,よもぎ	めんあげもの	だんご	つけ汁	657 kcal 27.2 g 19.2 g 2.6 g	旬のよもぎを使って、だんごを給食室で１つずつ丸めて作ります。
28 水	○	**グリンピースごはん**	**かつおのごまがらめ** いそべあえ とんじる	★飲用牛乳,かつお,しらす干し,きざみのり,豚こま,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,米粉,でん粉,油,三温糖,白ごま,板こんにゃく,じゃがいも	グリンピース(鞘付き),しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,こまつな,もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ	かつおあえもの	ごはん	とんじる	583 kcal 33.4 g 15.7 g 2.7 g	身がふっくらした旬のおいしい生のグリンピースを２年生がさやむきします。それを、全校でグリンピースごはんにして味わう予定です。 ※グリンピースが不作で実施できない可能性があります。その場合、白ごはんになります。
29 木	○	わかめごはん	さわらのごまだれや **そらまめのしおゆで** ごじる	★飲用牛乳,炊き込みわかめ,さわら,大豆,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,白ごま,三温糖,ねりごま,ごま(いり),じゃがいも,板こんにゃく	そらまめ（鞘つき）,にんじん,もやし,ねぎ,ほうれんそう	さかなそらまめ	ごはん	ごじる	609 kcal 32.8 g 19.4 g 2.7 g	１年生とそら豆のさやむきをします。さやが空に向かって育つ「そら豆」。この時期しか味わえない食材です。豆類の中でも最も大きい種類で、世界最古の農作物の１つといわれています。
30 金	○	てづくり ハムチーズパン	フライビーンズサラダ **はるやさいのポトフ**	★飲用牛乳,豆乳,★たまご,ベーコン,ハム,★ピザチーズ,大豆,豚こま	強力粉,さとう,オリーブ油,小麦粉,オリーブ油,でん粉,油,さとう,じゃがいも	にんにく,パセリ,ホールコーン,きゅうり,キャベツ,赤パプリカ,玉葱,セロリー,にんじん,ぶなしめじ,かぶ	パン	サラダ	ポトフ	541 kcal 25.4 g 23.1 g 1.9 g	春かぶ・春キャベツ・新じゃがいも・新玉葱などの春野菜を、たっぷり使ってポトフを作ります。

月目標（つきもくひょう）　身（み）の周（まわ）りを整（ととの）えて食事（しょくじ）をしましょう。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。　※栄養価は、3.4年生の数値です。

※「表示設定！を行ったアレルギー食品には★を表示しています。