



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
 栄養士 井内 華子

| 日 ／ 曜 | こんだてめい | | おちな ざいりよう | | | もりつけ | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | ひとくちメモ | |
|-------------|----------|---------------------|---|---|---|---|-------------|------------|----------------------------|---------------------------------------|---|
| | 牛乳 など | 主食 | おかず デザートなど | あか 血や筋肉や骨の もとになる | きいろ 熱や力の | みどり 体の調子を | 深皿 | ブルー (小) | | | ピンク (大) |
| 1 金 | | ちゅうがちまき | 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、もやし、栗ねぎ、★もも缶、みかん缶、★パイ缶、★もも缶汁 | ちまき | フルーツ | スープ | 563 kcal 19.3 g 16.4 g 2.0 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。 |
| 3日 | 憲法記念日 | | | | | | | | | | |
| 4月 | みどりの日 | | | | | | | | | | |
| 5火 | こどもの日 | | | | | | | | | | |
| 6水 | 振替休日 | | | | | | | | | | |
| 7 木 | | ごはん | さばねぎみそやき こまつなのおかマヨあえ はるやさいのにも | ★飲用牛乳、サバ、赤みそ、米みそ(甘みそ)、かつお節、鶏ごま、揚げポール | 精白米、三温糖、マヨネーズ(卵黄)、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 | 608 kcal 30.0 g 20.1 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 金 | | フレンチトースト | きのこのクリームスープ 【おはなしこんだて】 まめまめサラダ くだもの(セミノール) | ★飲用牛乳、★たまご、★牛乳、調理用、まぐろ缶詰、大豆、鶏ごま、豆乳、★生クリーム、★粉チーズ | ★食パン、★バター、さとう、白ごま、油、三温糖、じゃがいも、米粉 | キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、ホールコーン、えだまめ、玉葱、にんじん、ほうしめじ、パセリ、グレープフルーツ | パン くだもの | サラダ | スープ | 577 kcal 25.9 g 24.3 g 2.2 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、朝ごはんを食べる大切さを伝えます。 |
| 11 月 | | ひじきごはん | ししゃものあおりのあげ こまつなごますあえ わかだけじる | ★飲用牛乳、ひじき、油揚げ、★ししゃも、★たまご、あおりの、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 | 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 | 559 kcal 25.4 g 19.0 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)のすまし汁のごとです。春らしい一品です。 |
| 12 火 | | つけめんや「東」 ごもくうどん | ちくわのいそべあげ よもぎ団子 | ★飲用牛乳、鶏ごま、油揚げ、焼き竹輪、あおりの、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。 |
| 13 水 | | キムチチャーハン | レバーかりんあげ わかめスープ くだもの(なつみ) | ★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、なつみオレンジ | ごはん | レバー | スープ | 553 kcal 23.3 g 19.2 g 2.2 g | |
| 14 木 | | ゆかりごはん | とうふのまごあげ おろしあえ じゃがいものみそじる | ★飲用牛乳、木綿豆腐、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、ほうしめじ、こまつな | とうふ あえもの | ごはん | みそ汁 | 596 kcal 25.0 g 18.2 g 2.5 g | |
| 15 金 | | てづくり ハムチーズパン | シュリンプサラダ 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、むきエビ、ウィンナー | 強力粉、さとう、オリーブ油、小麦粉、油、じゃがいも | にんにく、パセリ、きゅうり、キャベツ、赤パプリカ、玉葱、セロリー、にんじん、ほうしめじ、かぶ | パン | サラダ | ポトフ | 524 kcal 24.2 g 24.3 g 2.4 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。 |
| 18 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 ニラともやしのみそじる | ★飲用牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、★たまご、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 | ごはん | みそ汁 | 577 kcal 23.8 g 18.4 g 2.5 g | |
| 19 火 | | とうふのうまにとん | あさりのガリとサラダ 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 | 571 kcal 24.9 g 19.5 g 2.1 g | あさはり、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、蒲干狩りできることができます。鉄分やたんぱく質など多くの栄養素が含まれています。 |
| 20 水 | | 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 くだもの(オレンジ) | ★飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、ひよこ豆、★ピザチーズ、まぐろ缶詰、鶏ごま、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、黄パプリカ、レモン、にんじん、グリーンピース、オレンジ | パン くだもの | サラダ | シチュー | 670 kcal 31.0 g 29.0 g 2.9 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 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 | 648 kcal 22.3 g 24.2 g 1.6 g | 運動会のリハーサルの日、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。 |
| 22 金 | | こまつな さんしよくごはん | すりごまのみそじる まっちゃ 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、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、★ホワイトチョコレート、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 | 615 kcal 21.2 g 21.8 g 2.1 g | 5月22日は、抹茶新茶の日です。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。 |
| 25月 | 運動会振替休業日 | | | | | | | | | | |
| 26 火 | | グリーンピースごはん | 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、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 | グリーンピース(解けき)、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 | 572 kcal 32.3 g 15.0 g 2.7 g | 身がふっくらした旬のおいしい生のグリーンピースを2年生がさやむきします。それを、全校でグリーンピースごはんにして味わう予定です。 ※グリー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、白ごまになります。 |
| 27 水 | | わかめごはん | さわらのごまだれや ぞらまめのおゆで 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、さとう、板こんにゃく | そらまめ(解つき)、にんじん、もやし、ねぎ | さかな そらまめ | ごはん | ごじる | 611 kcal 32.6 g 19.4 g 2.7 g | 1年生とそら豆のさやむきをします。さがや空に向かって育つ「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。 |
| 28 木 | | スパゲッティ ナポリタン | ポテトツナのサラダ 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、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、トマト缶詰、ピーマン、ホールコーン、きゅうり、パセリ | めん | 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。 |
| 29 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 みかんのクラッシュかんとん | ★飲用牛乳、豚こま、赤みそ、まぐろ缶詰、海草ミックス、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、パプリカ、ねぎ、きゅうり、ホールコーン、オレオンジュース、みかん缶、みかん缶汁、ナタデココ | ごはん あん | デザート | サラダ | 607 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。 |

つきまじりよう みまわ ととの しよじ
 月目標 身の周りを整えて食事をしましょう。

※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。