



# 5月献立表



江戸川区立上小岩小学校

校長 宮本 知司

栄養士 高橋 真樹子

給食目標：時間を守って食べましょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	<お弁当給食> わかめご飯	○	鮭の塩焼き 鶏の唐揚げ ウインナー 生揚げの煮物 小松菜のおかかあえ いちご	わかめ牛乳、サケ、若鶏モモ肉、ウインナー、生揚げ、かつお節	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、油、こんにゃく、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、もやし、いちご	637 kcal 28.9 g 27.2 g 2.2 g
2 金	手作りアーモンドココアパン	○	レバーと大豆の ケチャップソース和え 小松菜とコーンのソテー ABCスープ	豆乳、牛乳、豚レバー、大豆、ベーコン、鶏こま肉、豆腐	強力粉、マーガリン、さとう、アーモンド、でん粉、油、三温糖、じゃがいも、アルファベットマカロニ	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、もやし、ホールコーン、はくさい、ほんしめじ	584 kcal 29.3 g 22.1 g 2.0 g
7 水	<こどもの日献立> 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、あおのり、鶏こま肉、もずく、たまご	もち米、ラード、三温糖、ごま油、米粉、緑豆はるさめ、白ごま、じゃがいも	干し椎茸、たけのこ、にんじん、ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、しょうが、にんにく、玉葱、だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ	562 kcal 23.9 g 17.7 g 2.2 g
8 木	開花丼	○	じゃこ小松菜の和え物 けんちん汁 美生柑	豚こま肉、木綿豆腐、かまぼこ、たまご、牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、白ごま、さとう、ごま油、板こんにゃく	玉葱、干し椎茸、えのきたけ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、しょうが、にんにく、ごぼう、だいこん、ねぎ、美生柑	564 kcal 24.7 g 19.2 g 2.5 g
9 金	<静岡県特産物献立> 桜エビごはん	○	鰯のごま茶揚げ 昆布入り野菜の和え物 春キャベツと豆腐のみそ汁 メロン	さくらえび、ちりめんじゃこ、牛乳、まあじ、刻み昆布、焼き竹輪、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、小麦粉、油	こまつな、きゅうり、もやし、はくさい、にんじん、玉葱、キャベツ、こねぎ、アンデスメロン	572 kcal 29.8 g 19.4 g 2.3 g
12 月	ごはん 手作り五色ふりかけ	○	鰯の照り焼き もやしとかまぼこの和えもの 豆腐のみそ汁 メロン	ちりめんじゃこ、かつお節、あおのり、牛乳、さわら、かまぼこ、鶏こま肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、さとう、白ごま、三温糖、板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、ホールコーン、だいこん、えのきたけ、ねぎ、アンデスメロン	561 kcal 29.1 g 16.1 g 2.1 g
13 火	手作りツナコーンパン	○	スパイシーポテト マンハッタンクラムチャウダー かいそうサラダ バナナ	まぐろ缶詰、牛乳、ベーコン、豚こま肉、あさり、わかめ	強力粉、さとう、小麦粉、油、マヨネーズ、じゃがいも、オリーブ油、マーガリン、白ごま	玉葱、ホールコーン、パセリ、セロリ、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、もやし、きゅうり、バナナ	570 kcal 21.0 g 23.4 g 2.4 g
14 水	ジャージャー麺	○	ワンタンスープ 豆乳杏仁豆腐	豚ひき肉、大豆、赤みそ、牛乳、豚こま肉、粉寒天、豆乳	油、ごま油、蒸し中華めん、三温糖、でん粉、じゃがいも、ワンタンの皮、白ごま、さとう	もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、にんじん、干し椎茸、玉葱、たけのこ、ねぎ、ぶなしめじ、はくさい、こまつな、りんご缶、パイン缶、黄桃	591 kcal 25.2 g 20.4 g 2.3 g
15 木	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たらと豆腐のすり身揚げ(長芋) 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、かつお節、牛乳、すけとうだら(すり身)、木綿豆腐、たまご、ボンレスハム、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、でん粉、ながいも、油、ごま油、じゃがいも	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ、みずな、甘夏みかん	594 kcal 26.1 g 19.5 g 1.8 g
16 金	大豆入りドライカレー	○	ポテトのハニーサラダ 小松菜とベーコンのスープ	豚ひき肉、大豆、レンズまめ、牛乳、ベーコン、絹ごし豆腐	バター、油、精白米、粒麦、じゃがいも、はちみつ	にんにく、セロリ、しょうが、玉葱、にんじん、きゅうり、キャベツ、はくさい、ぶなしめじ、こまつな	575 kcal 21.5 g 19.0 g 2.2 g
19 月	ごはん	○	鰯のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 具沢山すまし汁 メロン	牛乳、サバ、白みそ、豚細せん切り、さつまいも、鶏こま肉、油揚げ、木綿豆腐	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、ごま油、つきこんにゃく、油、じゃがいも	しょうが、にんじん、ごぼう、こまつな、干し椎茸、玉葱、だいこん、えのきたけ、アンデスメロン	611 kcal 28.8 g 21.3 g 2.1 g
20 火	二色トースト (いちごジャム・チーズ)	○	豆とたこのカレー煮 アスパラセサミサラダ オレンジ	チーズ、牛乳、豚こま肉、白いんげん豆、レンズまめ、まだこ、ベーコン	食パン、胚芽食パン、バター、オリーブ油、油、小麦粉、じゃがいも、白ごま、三温糖	いちごジャム、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、エリンギ、パセリ、きゅうり、アスパラガス、キャベツ、ホールコーン、オレンジ	566 kcal 25.6 g 22.4 g 2.4 g
21 水	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	鶏こま肉、たまご、牛乳、豚レバー、ベーコン、豆乳、生クリーム	精白米、粒麦、バター、油、三温糖、でん粉、じゃがいも、ツイストマカロニ、小麦粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、黄パプリカ、きゅうり	600 kcal 23.6 g 20.7 g 2.3 g
22 木	ごはん 大豆と鶏肉のそぼろ	○	擬製豆腐 糸寒天の和え物 大根と油揚げのすまし汁 河内晩柑	鶏ひき肉、大豆、牛乳、木綿豆腐、たまご、糸寒天、まぐろ缶詰、鶏こま肉、油揚げ、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、油、じゃがいも	しょうが、さやいんげん、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、キャベツ、えのきたけ、だいこん、ねぎ、河内晩柑	586 kcal 25.1 g 20.5 g 2.6 g
23 金	<季節の献立> 山菜うどん	○	きびなごのから揚げ キャベツのおかか和え 若草だんご	鶏こま肉、油揚げ、焼き竹輪、牛乳、きびなご、かつお節、きな粉	油、さとう、うどん、でん粉、三温糖、上新粉、白玉粉、白ごま	干し椎茸、にんじん、たけのこ、わらび、ふき、ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、もやし	570 kcal 25.4 g 18.6 g 2.6 g
26 月	ごはん のりとあさりの佃煮	○	かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 甘夏みかん	焼きのり、あさり、牛乳、かつお、かつお節、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、水あめ、でん粉、油、白ごま、ごま油、じゃがいも	干し椎茸、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、新玉葱、甘夏みかん	590 kcal 28.5 g 15.2 g 2.2 g
27 火	ハッシュドポークライス	○	こまつなアーモンドサラダ フルーツヨーグルト	豚こま肉、レンズまめ、粉チーズ、生クリーム、牛乳、まぐろ缶詰、ヨーグルト	精白米、粒麦、油、三温糖、小麦粉、アーモンド	玉葱、しょうが、にんにく、セロリ、マッシュルーム、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、かかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ	637 kcal 21.9 g 21.3 g 1.5 g
28 水	<1年生さやむき体験> グリーンピースごはん	○	大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のからし和え 豆腐とわかめのかきたま汁	牛乳、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、豆乳、ハム、木綿豆腐、たまご、わかめ	精白米、もち米、油、三温糖、生パン粉、でん粉、白ごま、じゃがいも	グリーンピース、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、にら、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、えのきたけ、ねぎ	580 kcal 27.7 g 20.3 g 1.8 g
29 木	ごはん	○	鮭の味噌マヨ焼き 新じゃがいもと鶏肉の煮物 荳わかめのすまし汁	牛乳、マス、豆乳、白みそ、鶏こま肉、木綿豆腐、油揚げ、荳わかめ	精白米、粒麦、マヨネーズ(卵無)、じゃがいも、三温糖	にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、こまつな、キャベツ、えのきたけ	496 kcal 25.5 g 14.6 g 1.9 g
30 金	<体育学習発表会応援献立> チキンカツバーガー	○	キャベツとパプリカのサラダ 小松菜のクリームスープ オレンジ	若鶏モモ肉、牛乳、鶏こま肉、豆乳	丸パン、小麦粉、乾パン粉、生パン粉、三温糖、油、オリーブ油、じゃがいも、コーンスターチ	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、赤パプリカ、ホールコーン、玉葱、クリームコーン、こまつな、オレンジ	570 kcal 24.5 g 20.1 g 2.6 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

## 献立紹介

### ◎9日 静岡県特産物献立

9日の給食は、新茶の収穫の時期に合わせた静岡県の特産物献立を実施します。旬の鰯をごま衣の天ぷらにして、仕上げに手作り抹茶塩をかけていただきます。ごはんにも静岡県の特産品桜えびを使用しています。

どちらも今が旬で、風味も彩りも良い食材です。しっかり味わって静岡県の特産品を目でも舌でも楽しんでもらえたら嬉しいです。

### ◎28日 1年生がグリーンピースさやむき体験をします！

28日には、1年生の児童にグリーンピースさやむきをしてもらいます。むいてもらったグリーンピースはすぐに給食室に運ばれて、その日のうちにグリーンピースごはんとして給食で提供されます。

全校児童や先生、合わせて430人分のグリーンピースです。大仕事ですが1年生みんなが協力して楽しみながら取り組んでほしいです。

### ◎30日 体育学習発表会応援献立

学習発表会前日の給食は、応援献立としてチキンカツバーガーを作ります。児童ひとりひとりが練習の成果を発揮し「自分に勝つ！」という意味を込めています。

5月に入ると気温がどんどん高くなっていきます。体育学習発表会の練習を元気に取り組めるように、規則正しい生活とこまめな水分補給、さらに毎日の給食もしっかり食べて元気な体を作りましょう！

### <今月の栄養価平均>

エネルギー	585 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	20.4 g
塩分	2.2 g