



# 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 山地 千尋

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金	チーズコントースト	○	豆とたこのカレー煮 アスパラセサミサラダ オレンジ	ビザチーズ、牛乳、豚肉、白いんげん豆、レンズ豆、まだこ(ゆで)、ベーコン	胚芽食パン、マヨネーズ(卵無)、オリーブ油、サラダ油(米)、小麦粉、じゃがいも、白ごま、三温糖	ホールコーン、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、オレンジ	605 kcal 26.6 g 26.5 g 2.4 g
7木	中華おこわ	○	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(シャミー)、焼き豚、牛乳、ししゃも、あおのり、鶏肉、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、サラダ油、白ごま	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、チンゲンツァイ	553 kcal 23.6 g 17.8 g 2.2 g
8金	ごはん 手作り五色ふりかけ	○	鯖の照り焼き もやしとかまぼこの和えもの 豆腐のみそ汁 甘夏みかん	ちりめんじゃこ、かつお節 おかか、あおのり、牛乳、さわら、かまぼこ(卵無)、鶏こま、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、白ごま、サラダ油、三温糖	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、甘夏みかん	566 kcal 29.9 g 17.8 g 2.1 g
9土	大豆入りドライカレー	○	ポテトのハニーサラダ バナナ	豚肉、大豆、牛乳	バター、サラダ油、精白米、粒麦、じゃがいも、はちみつ、白ごま	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、こまつな、バナナ	599 kcal 20.8 g 17.9 g 1.5 g
12火	ごはん 火	○	鯖の味噌マヨ焼き 新じゃがいもと鶏肉の煮物 まわめのみそ汁 メロン	牛乳、サケ、豆乳、白みそ、鶏こま、木綿豆腐、油揚げ、まわめ	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、アンデスメロン	550 kcal 26.2 g 17.6 g 1.8 g
13水	ハッシュドポークライス	○	こまつなサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、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、サラダ油(米)、三温糖、小麦粉、白ごま(いり)	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、みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ	623 kcal 21.9 g 19.9 g 1.5 g
14木	ごはん ごまひじきふりかけ	○	たら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、かつお節、牛乳、すけとうだら、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(いり)、でん粉、油(米)、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	593 kcal 26.1 g 19.5 g 1.8 g
15金	山菜うどん	○	いかの香味揚げ キャベツとアスパラのからしあえ 小松菜団子	鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、牛乳、イカ、ハム、絹ごし豆腐、きな粉	冷凍うどん、でん粉、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま、白玉粉、上新粉	にんじん、だいこん、干し椎茸、えのきたけ、わらび、生ぜんまい、ふき、たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、こまつな、アスパラガス	561 kcal 29.5 g 16.4 g 2.0 g
18月	親子丼	○	小松菜とわかめの和え物 けんちん汁	鶏肉、たまご、牛乳、わかめ、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、油、つきこんにやく、さとう、サラダ油、三温糖、ごま、板こんにやく	玉葱、にんじん、干し椎茸、さいいんげん、こまつな、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん	580 kcal 26.1 g 19.7 g 2.4 g
19火	手作りセサミパン	○	きびなごのスパイシー揚げ キャベツとパプリカのサラダ 小松菜のクリームスープ	牛乳、きびなご、鶏肉、豆乳	強力粉、さとう、小麦粉、サラダ油、黒すりごま、練りごま、三温糖、小麦粉、オリーブ油、白ごま、じゃがいも、コーンスターチ	しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、赤パプリカ、玉葱、こまつな	640 kcal 24.0 g 22.8 g 1.6 g
20水	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 河内晩柑	もみのり、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(米)、白ごま(いり)、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、河内晩柑	588 kcal 28.4 g 15.1 g 2.2 g
21木	ピリ辛チャーハン	○	高野豆腐と野菜の黒酢炒め 春雨スープ	豚肉、たまご、牛乳、凍り豆腐、イカ、鶏肉	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、サラダ油、さとう、でん粉、緑豆はるさめ	白菜キムチ漬け、ねぎ、生姜、玉葱、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、干し椎茸	564 kcal 24.3 g 20.1 g 2.6 g
22金	ごはん	○	たらバーグのおろしだれ あおのりじゃこポテト すりごま入りみそ汁	牛乳、鶏肉、すけとうだら、大豆、木綿豆腐、かつお、ちりめんじゃこ、あおのり	精白米、粒麦、乾パン粉、三温糖、じゃがいも、サラダ油、練りごま、白ごま	玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	590 kcal 27.5 g 18.7 g 2.2 g
25月	ごはん	○	鯖のごまみそかけ 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、豚肉、さつま揚げ、鶏肉、油揚げ、豆腐	精白米、粒麦、三温糖、白すりごま、ごま油、つきこんにやく、じゃがいも、サラダ油	しょうが、にんじん、ごぼう、さやえんどう、干し椎茸、玉葱、だいこん、えのきたけ、こまつな、アンデスメロン	616 kcal 28.9 g 21.4 g 2.1 g
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、粒麦、バター、サラダ油、三温糖、でん粉、じゃがいも、シェルマカロニ、小麦粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、ホールコーン、きゅうり	594 kcal 24.9 g 21.2 g 2.3 g
27水	ジャージャー麺	○	ワンタンスープ 豆乳杏仁豆腐	大豆、赤みそ、牛乳、豚肉、粉寒天、豆乳	サラダ油、ごま油、蒸し中華めん、白ごま、三温糖、でん粉、じゃがいも、ワンタンの皮、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、はくさい、ぶなしめじ、こまつな、りんご缶詰、パイナップル、黄桃缶	567 kcal 22.1 g 18.1 g 2.3 g
28木	グリーンピースごはん	○	大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のおかか和え 豆腐とわかめのかきたま汁	牛乳、豚肉、大豆、木綿豆腐、豆乳、ハム、かつお節、豆腐、たまご、わかめ	精白米、もち米、サラダ油、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(鞘付き)、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	575 kcal 28.3 g 19.7 g 2.3 g
29金	チキンカツバーガー	○	ベーコンポテト チキンと野菜のトマトスープ メロン	鶏肉、牛乳、ベーコン、ひよこめめ	丸パン、小麦粉、パン粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、オリーブ油、サラダ油	キャベツ、にんにく、玉葱、赤パプリカ、黄パプリカ、パセリ、にんじん、ブロッコリー、トマト缶詰、アンデスメロン	561 kcal 30.0 g 18.9 g 2.5 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

### ◎15日 季節の献立

厳しい冬が終わり、雪解けとともに春がやってきます。様々な木々の新芽が芽吹き、山菜の旬がやってきます。旬は5月ころまで続き、特有の苦みや香りは私たちの体も目覚めさせてくれるようです。そんな山菜を使ったうどんと、やはり旬のアスパラガスを和食に合わせてごまあえにしました。ぜひ味わってみてください。

### ◎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。

### ◎29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發揮し「自分に勝つ！」という意味を込めています。

### <今月の栄養価平均>

エネルギー 585 kcal  
タンパク質 26.1 g  
脂質 19.4 g  
塩分 2.1 g