



# 5月こんだてひょう

給食目標：時間を守って食べましょう



令和6年5月1日  
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

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水	しらすごはん	○	あじのさんが焼き じゃが芋のごま酢和え 小松菜と豆腐のすまし汁	ハム、しらす、牛乳、あじ、たら、とり肉、みそ、とうふ、わかめ	米、麦、ごま油、ごま、パン粉、でんぶん、サラダ油、じゃがいも、さとう	ねぎ、しそ葉、にんじん、きゅうり、こまつな、にんにく、ねぎ	559 kcal 27.5 g 17.0 g 2.5 g
2木	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	ぶた肉、大豆、レンズまめ、粉チーズ、生クリーム、牛乳、まぐろ缶、ヨーグルト	米、麦、サラダ油、さとう、小麦粉、アーモンド	たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、トマト、にんじん、こまつな、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	663 kcal 23.5 g 22.3 g 1.5 g
7火	<こどもの日献立> 中華ちまき	○	ししゃもの青のり揚げ もやし中華和え 中華コーンスープ	ぶた肉、牛乳、ししゃも、あおのり、とり肉、たまご	もち米、ラード、さとう、ごま油、サラダ油、でんぶん、はるさめ、ごま	たけのこ、にんじん、ねぎ、こまつな、ホールコーン、チンゲンツァイ	568 kcal 23.2 g 17.1 g 2.2 g
8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 甘夏みかん	のり、あさり、牛乳、かつお、おかか、油揚げ、みそ、わかめ	米、麦、さとう、水あめ、でんぶん、サラダ油、ごま、ごま油、じゃがいも	干しいたけ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、甘夏みかん	589 kcal 28.5 g 15.3 g 2.1 g
9木	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 バナナ	ぶた肉、大豆、牛乳、ベーコン、とうふ、レンズまめ	バター、サラダ油、米、麦、サラダ油、じゃがいも、はちみつ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ、こまつな、バナナ	611 kcal 21.7 g 19.5 g 2.2 g
10金	キャロットクッキーパン	○	ポークビーンズ ハムとキャベツのサラダ オレンジ	豆乳、牛乳、白いんげん豆、ぶた肉、ハム	丸パン、小麦粉、マーガリン、さとう、サラダ油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ、もやし、こまつな、オレンジ	641 kcal 23.1 g 22.7 g 2.7 g
13月	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 豆腐とわかめののかきたま汁	牛乳、ぶた肉、大豆、とうふ、豆乳、ハム、たまご、わかめ	米、もち米、サラダ油、さとう、パン粉、でんぶん、ごま、じゃがいも	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、こまつな、えのきたけ	583 kcal 27.9 g 20.2 g 1.8 g
14火	アーモンドココアパン	○	豚肉としめじのスープ煮 ポテトチーズ キャベツとわかめのサラダ	牛乳、ぶた肉、粉チーズ、わかめ、まぐろ缶	強力粉、さとう、小麦粉、サラダ油、アーモンド、さつまいも、ごま	にんじん、はくさい、ぶなしめじ、ブロッコリー、こまつな、キャベツ	580 kcal 22.6 g 24.4 g 1.8 g
15水	ごはん 手作り五色ふりかけ	○	鮭の照り焼き もやしとコーンのおかか和え 吉野汁 メロン	ちりめんじゃこ、おかか、あおのり、牛乳、サケ、とり肉、とうふ	米、麦、サラダ油、さとう、ごま、こんにやく、じゃがいも、でんぶん	にんじん、こまつな、キャベツ、ホールコーン、だいこん、ねぎ、メロン	555 kcal 26.3 g 16.3 g 1.8 g
16木	ごぼうピラフ	○	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	とり肉、牛乳、レバー、ベーコン、豆乳、生クリーム	バター、サラダ油、米、麦、でんぶん、じゃがいも、さとう、マカロニ、小麦粉	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、キャベツ、こまつな、黄パプリカ	592 kcal 22.3 g 21.8 g 2.2 g
17金	ごはん エコふりかけ	○	赤魚のあずま煮 じゃことえのきのごま和え 鶏ごぼう汁 甘夏みかん	おかか、牛乳、あかうお、ちりめんじゃこ、とり肉、油揚げ	米、麦、ごま、さとう、でんぶん、こんにやく	キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、甘夏みかん	582 kcal 27.1 g 20.2 g 2.3 g
20月	ジャージャー麺	○	えび入りワンタンスープ 豆乳杏仁豆腐	ぶた肉、大豆、みそ、牛乳、エビ、粉寒天、豆乳	サラダ油、ごま油、中華めん、さとう、でんぶん、ワンタンの皮、ごま	にんじん、たけのこ、ぶなしめじ、こまつな、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ	552 kcal 25.2 g 19.0 g 2.4 g
21火	ごはん ごまひじきふりかけ	○	とび魚のさつま揚げ 茎わかめと大根の和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん	ひじき、おかか、牛乳、とびうお、たら、とうふ、茎わかめ、ハム、油揚げ、みそ	米、麦、さとう、ごま、でんぶん、ながいも、サラダ油、ごま油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、みずな、甘夏みかん	593 kcal 26.8 g 19.4 g 1.8 g
22水	ピリ辛チャーハン	○	高野豆腐とイカの黒酢炒め 春雨スープ	ぶた肉、たまご、牛乳、大豆、こうやとうふ、イカ、とり肉	米、麦、ごま油、ごま、サラダ油、さとう、でんぶん、はるさめ	キムチ、葉ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	571 kcal 24.8 g 19.8 g 2.7 g
23木	ごはん	○	糸寒天の和え物 擬製豆腐 かしわ汁 メロン	牛乳、とうふ、とり肉、たまご、糸寒天、まぐろ缶、油揚げ、わかめ	米、麦、サラダ油、さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、メロン	576 kcal 24.6 g 20.7 g 2.4 g
24金	<体育学習発表会応援献立> チキンカツバーガー	○	マカロニサラダ 小松菜のクリームスープ オレンジ	とり肉、牛乳、ハム、あさり、豆乳	丸パン、小麦粉、パン粉、さとう、マカロニ、オリーブ油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、ｸﾞｰﾙｺｰﾝ、こまつな、オレンジ	584 kcal 26.1 g 20.2 g 2.8 g
28火	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、みそ、ぶた肉、さつま揚げ、とり肉、油揚げ、とうふ	米、麦、さとう、ごま、ごま油、こんにやく、サラダ油、じゃがいも	にんじん、ごぼう、さやえんどう、だいこん、えのきたけ、こまつな、メロン	606 kcal 28.4 g 21.4 g 2.1 g
29水	<季節の献立> 山菜うどん	○	きびなごのから揚げ キャベツとツナのあえもの 若草だんご	とり肉、油揚げ、ちくわ、牛乳、きびなご、まぐろ缶、おかか、きな粉	サラダ油、さとう、うどん、でんぶん、上新粉、白玉粉、ごま	にんじん、たけのこ、わらび、ふき、こまつな、キャベツ、ホールコーン	580 kcal 26.4 g 19.6 g 2.6 g
30木	二色トースト (いちごジャム・チーズ)	○	豆とたこのカレー煮 アスパラサラダ オレンジ	チーズ、牛乳、ぶた肉、白いんげん豆、レンズまめ、たこ、ベーコン	食パン、胚芽食パン、バター、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、ごま、さとう	いちごジャム、にんじん、エリンギ、きゅうり、アスパラガス、キャベツ、ホールコーン、オレンジ	565 kcal 26.2 g 22.5 g 2.4 g
31金	親子丼	○	小松菜とちくわの和え物 ごまけんちん汁	とり肉、たまご、牛乳、ちくわ、おかか、生揚げ、みそ	米、麦、サラダ油、こんにやく、さとう、こんにやく、ごま	にんじん、さやいんげん、こまつな、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	603 kcal 27.7 g 20.1 g 2.7 g

※材料購入、その他の都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。



## 献立表紹介



○7日「こどもの日献立」

5月5日は「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。かぶとやこいのぼりをかざり、ちまきやかしわもちを食べる風習があります。給食では竹の皮にもち米をつめて蒸したちまきが登場します♪

○29日「季節の献立」

春の山菜である「わらび」「ぜんまい」「ふき」などを使った山菜うどんを作ります。山菜は私たちの体を元気にしてくれるため、日本で昔から食べられている食材です。

### <今月の栄養価平均>

エネルギー 588kcal  
たんぱく質 25.5g  
脂質 20.0g  
塩分 2.3g