



5月こんだてひょう



令和5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 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	赤の間 血や肉になる	黄の間 熱や力の元になる	緑の間 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月	大豆入りドライカレー	○	ポテトのハニーサラダ たまごと小松菜のスープ オレンジ	ぶた肉、レバー、大豆、牛乳、ベーコン、とうふ、たまご	マーガリン（乳なし）、サラダ油、米、麦、じゃがいも、はちみつ、7ルフットマカロニ	にんにく、セロリー、しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、オレンジ	664 kcal 23.5 g 21.3 g 2.4 g
2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 中華コンスープ 美生柑	焼き豚、牛乳、ししゃも、あおのり、みそ、とり肉、たまご	もち米、ラード、さとう、ごま油、サラダ油、でん粉、はるさめ、ごま	干しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ、もやし、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、ホールコーン、クリーム、チンゲン	610 kcal 23.5 g 17.2 g 2.3 g
8月	ごはん のりとあさりの佃煮	○	かつおのから揚げ 小松菜のごま和え 新玉ねぎとじゃがいものみそ汁 甘夏みかん	焼きのり、あさり、牛乳、かつお、油揚げ、みそ、わかめ	米、麦、さとう、水あめ、でん粉、サラダ油、ごま、じゃがいも	干しいたけ、しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、甘夏みかん	609 kcal 28.1 g 15.1 g 1.9 g
9火	<1年生グリーンピースのさやむき> グリーンピースごはん	○	大豆とひき肉の小判焼き いかとわかめの和え物 新じゃがいもと厚揚げのみそ汁 美生柑	牛乳、ぶた肉、大豆、とうふ、豆乳、わかめ、イカ、生揚げ、みそ	米、麦、サラダ油、さとう、パン粉、でん粉、ごま油、ごま、じゃがいも	グリーンピース、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、きゅうり、ホールコーン、えのきたけ、こまつな、みしょうかん	637 kcal 27.8 g 20.8 g 2.1 g
10水	フィッシュバーガー	○	フライドポテト 具沢山スープ バナナ	まだら、牛乳、ぶた肉、とうふ	丸パン、小麦粉、パン粉、サラダ油、さとう、じゃがいも、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、バナナ	610 kcal 26.0 g 20.1 g 2.6 g
11木	<三重県郷土料理> ごはん 手作り五色ふりかけ	○	とんてき ちゃつ 僧兵汁	ちりめんじゃこ、かつおぶし、あおのり、牛乳、ぶた肉、こんぶ、油揚げ、とり肉、とうふ、みそ	米、麦、サラダ油、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、切干しいたけ、だいこん、れんこん、干しいたけ、にんにく、ごぼう、もやし、はくさい、こねぎ	600 kcal 25.8 g 19.7 g 2.0 g
12金	<小松菜給食> 小松菜エビクリームライス	○	小松菜スープ 小松菜ケーキ	エビ、とり肉、牛乳、生クリーム、豆乳	米、麦、マーガリン（乳なし）、サラダ油、小麦粉、シエルマカロニ、プレミックス粉、さとう、アーモンド	にんじん、たまねぎ、エリンギ、こまつな、にんにく、キャベツ、ねぎ、りんご缶	671 kcal 23.2 g 18.8 g 2.5 g
15月	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 キャベツの味噌汁 美生柑	ひじき、かつおぶし、牛乳、とびうお、すけとうたら、とうふ、茎わかめ、ハム、油揚げ、みそ	米、麦、さとう、ごま、でん粉、ながいも、サラダ油、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、きょうな、みしょうかん	607 kcal 25.6 g 18.8 g 1.8 g
16火	開花丼	○	じゃこと小松菜の和え物 けんちん汁 清見オレンジ	ぶた肉、とうふ、かまぼこ、たまご、牛乳、ちりめんじゃこ	米、麦、サラダ油、さとう、でん粉、ごま、ごま油、こんにやく、さといも	たまねぎ、干しいたけ、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、清見	603 kcal 25.8 g 19.8 g 2.2 g
17水	チリビーンズドッグ	○	じゃがいもとチーズのサラダ ベーコンと野菜のスープ 二色寒天ポンチ	ぶた肉、大豆、ピザチーズ、牛乳、ダイスターーズ、ベーコン、粉寒天、豆乳	コッペパン、30g、サラダ油、さとう、マーガリン（乳なし）、じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）、シエルマカロニ	にんにく、たまねぎ、トマト缶、きゅうり、にんじん、エリンギ、キャベツ、パセリ、ぶどうストレートジュース、みかん缶、バナナ	619 kcal 23.7 g 24.5 g 2.8 g
18木	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	しょうが、にんじん、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな、メロン	658 kcal 28.9 g 21.4 g 2.1 g
19金	<5年生バイキング> ハッシュドポークライス	○	アーモンドポテトサラダ ふわふわたまごスープ	ぶた肉、レンズまめ、豆乳クリーム、牛乳、ハム、とり肉、粉チーズ、たまご	米、麦、サラダ油、さとう、マーガリン（乳なし）、小麦粉、じゃがいも、アーモンド、サラダ油、パン粉	たまねぎ、しょうが、にんにく、セロリー、マッシュルーム、トマト缶、きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな	647 kcal 22.6 g 19.4 g 2.5 g
22月	<5年生バイキング> 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 バナナ	ぶた肉、たまご、牛乳、大豆、凍りとうふ、イカ、とり肉、くきわかめ	米、麦、ごま油、ごま、サラダ油、さとう、でん粉、はるさめ	はくさい（キムチ）、ねぎ、しょうが、たまねぎ、もやし、にんじん、干しいたけ、にんにく、こまつな、ねぎ、バナナ	623 kcal 24.0 g 18.3 g 3.0 g
23火	<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、かつおぶし、きな粉	サラダ油、さとう、うどん、でん粉、上新粉、白玉粉、すりごま	干しいたけ、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	601 kcal 26.4 g 19.6 g 2.6 g
24水	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	ピザチーズ、牛乳、ぶた肉、白いんげん豆、レンズまめ、まだら、ベーコン	食パン、胚芽食パン、マーガリン（乳なし）、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（低糖度）、にんにく、セロリー、たまねぎ、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	639 kcal 27.3 g 24.5 g 2.5 g
25木	ごまごはん	○	白身魚バーグのおろしだれ あおのりじゃこポテト 小松菜のすまし汁	牛乳、とり肉、たら、大豆、とうふ、かつおぶし、ちりめんじゃこ、あおのり、かまぼこ、わかめ	米、麦、ごま、パン粉、さとう、じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	603 kcal 25.4 g 16.0 g 2.3 g
26金	ごぼうピラフ	○	レバーとポテトのガーリック揚げ アーモンド入りグリーンサラダ パスタ入りクリームスープ	とり肉、牛乳、レバー、ベーコン、豆乳、豆乳クリーム	マーガリン（乳なし）、サラダ油、米、麦、でん粉、じゃがいも、さとう、アーモンド、ツイストマカロニ、小麦粉	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ホールコーン（冷）、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	645 kcal 22.4 g 23.0 g 2.2 g
29月	かつおふりかけごはん	○	まめ豆コロッケ かまぼこの和えもの かぶのみそ汁	ちりめんじゃこ、かつおぶし、牛乳、うずら豆、白いんげん豆、ぶた肉、かまぼこ、わかめ、みそ	米、麦、ごま、さとう、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、パン粉、あられ麩	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ	603 kcal 19.8 g 17.2 g 2.5 g
30火	えびと小松菜の五目丼	○	キャベツとえのきの和え物 かきたま汁 甘夏みかん	ぶた肉、イカ、エビ、牛乳、まぐろ缶、わかめ、とり肉、とうふ、たまご	米、麦、サラダ油、こんにやく、さとう、でん粉、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ、ねぎ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、甘夏みかん	600 kcal 26.8 g 16.3 g 2.8 g
31水	アーモンドココアパン	○	レバーと大豆のカレーあえ ベーコンと小松菜のソテー 豆腐とマカロニのスープ	豆乳、牛乳、レバー大豆、ベーコン、とり肉、とうふ、かまぼこ	強力粉、マーガリン（乳なし）、さとう、アーモンド、でん粉、サラダ油、じゃがいも、マカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、ホールコーン、はくさい	634 kcal 30.1 g 22.5 g 2.4 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。

～ 献立紹介 ～

○1年生がグリーンピースのさやむきをしてくれます。グリーンピースがどのような形でさやに入っているかよく観察してみましょう。給食時間ではグリーンピースごはんとして登場します。
○小松菜給食では、すべての献立に小松菜を使います。給食で使う小松菜は江戸川区で育った小松菜です。
○19日と22日は5年生のバイキング給食です。シュガートースト・鶏のから揚げ・ココアカップケーキなどさまざまな献立をバイキング形式で食べます。楽しみにしていてください。



<今月の栄養価平均>

エネルギー 624kcal
たんぱく質 25.3g
脂質 19.7g
塩分 2.4g