



5がつ こんだてひょう

令和7年4月30日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄



<お知らせ>

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1木	れいしやぶごまつけうどん とりにくのよしのじる まっちゃんとおずきのケーキ		ぶたにく みそ わかめ ぎゅう にゅう とりにく とうふ たまご あずき	うどん あぶら ごまあぶら さと う でんぶん ごま こむぎこ パ ター	にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんじん コーン ごぼう こまつな えのきだけ	569 kcal 21.8 g 2.4 g
2金	だんごのせつきのぎょうじょく ちゅうかちまき パンパンジーサラダ ちゅうかふうたまごスープ みしょうかん		やきぶた ほしえび ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく たまご	もちごめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	しいたけ たけのこ にんじん ね ぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが だいこん え のきだけ こまつな みしょうかん	538 kcal 24.3 g 2.5 g
7水	ぶたにくキャベツどん ポリポリだいず とうがんのしょうがじる		ぶたにく みそ なまあげ ぎゅう にゅう だいず あおりの とりに く	こめ むぎ あぶら さとう でん ぶん	にんにく しょうが りんご たま ねぎ キャベツ たけのこ にんじ ん とうがん ねぎ こまつな	527 kcal 22.7 g 1.9 g
8木	ごまごはん さけのちゃんちゃんやき じゃがいものきんぴら さわにわん デコボン		ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたに く あぶらあげ	こめ むぎ ごま あぶら さとう バター じゃがいも	キャベツ たまねぎ ビーマン に んじん さやいんげん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ えの きだけ こまつな デコボン	541 kcal 24.2 g 2.1 g
9金	やきだいこんととりそぼろのたきこみごはん ししゃものりあげ あつあげとじゃがいものみそに こまつなのすましじる		とりにく ぎゅうにゅう ししゃも やきのり ぶたにく みそ なまあ げ	さとう こめ むぎ でんぶん あ ぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん しょうが にんにく に んじん こまつな ねぎ えのきだ け	587 kcal 27.0 g 2.4 g
12月	ごはん ヨシキリザメのカレーたつたあげ アーモンドあえ かぶとあつあげのみそしる デコボン		ぎゅうにゅう よしきりざめ ハム みそ なまあげ わかめ	こめ むぎ でんぶん あぶら アーモンド さとう	しょうが こまつな にんじん キャベツ かぶ えのきだけ デコ ボン	543 kcal 25.5 g 2.0 g
13火	2年生グリーンピースのさやわき グリーンピースごはん とりにくのおろしやき パリパリかいそうサラダ すりごまいりくたくさんみそしる みしょうかん		ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごま あぶら ワンタンのかわ じゃがい も ごま	グリーンピース だいこん しょうが にんじん キャベツ きゅうり た まねぎ えのきだけ みしょうかん	542 kcal 24.7 g 2.4 g
14水	全校遠足の予定です。お弁当の持参をお願いします。（雨天の場合もお弁当の持参をお願いします。）					
15木	ツナマコーントースト アスパラサラダ ポテトとまめのポタージュ メロン		ツナ ぎゅうにゅう ベーコン い んげんまめ なまクリーム	パン あぶら さとう アーモンド じゃがいも	パセリ コーン にんじん きゅう り アスパラガス キャベツ たま ねぎ しょうが メロン	558 kcal 21.5 g 2.2 g
16金	こうちけんのりょうり かつおめし あつやきたまご ゆずみそあえ あさりいりすましじる		かつお ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ あさり とうふ わ かめ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	しょうが ねぎ しいたけ にんじ ん たまねぎ きゅうり キャベツ ゆず こまつな	549 kcal 28.3 g 2.4 g
19月	ごはん のりときこのつくだに ますのあまからソース きりぼしだいこんとこまつなのあえもの ふわふわとうふじる		やきのり ぎゅうにゅう ます と りにく とうふ たまご	こめ むぎ さとう みずあめ で んぶん あぶら	しいたけ えのきだけ しょうが にんにく きりぼしだいこん コー ン こまつな にんじん もやし ねぎ	572 kcal 27.5 g 2.1 g
20火	かいせんあんかけやきそば レバーのレモンソースあえ フルーツあんにとんどうふ		ぶたにく えび いか あさり ぎゅうにゅう ぶたレバー だいず かんてん	ちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも さとう	しいたけ しょうが たけのこ に んじん キャベツ もやし こまつ な しょうが レモン パイン缶 もも缶 りんご	542 kcal 26.1 g 2.0 g
21水	こまつなクッキーパン おだんごスープ うみのさちサラダ		ぎゅうにゅう とりにく おから とうふ えび いか	パン バター さとう アーモンド こむぎこ パンこ じゃがいも あ ぶら	こまつな にんにく たまねぎ に んじん えのきだけ きゅうり キャベツ コーン	562 kcal 23.9 g 1.5 g
22木	あしたばチャーハン ししゃもいそべあげ ちゅうかサラダ くきワカメとじゃがいものスープ デコボン		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう し しゃも あおりの とりにく くき わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま あぶら でんぶん はるさめ じゃ がいも	にんにく しょうが にんじん ね ぎ あしたば きゅうり キャベツ もやし ねぎ えのきだけ デコボ ン	543 kcal 20.9 g 2.2 g
23金	ごはん ポテトコロッケ ぶたしゃぶあえ ごまとうにゅうスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず とりにく とうにゅう み そ とうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう ごまあ ぶら はるさめ ごま	たまねぎ パセリ キャベツ にん じん きゅうり えのきだけ こまつ な	661 kcal 24.2 g 2.4 g
24土	チキンカレーライス こまつなサラダ フルーツあえ		とりにく ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ しょうが にんにく に んじん りんご こまつな キャベ ツ きゅうり レモン パイン缶 もも缶 ぶどう缶 りんご ジュー ス	645 kcal 23.2 g 2.0 g
27火	タイのりょうり ガパオライス ヤムウンセン トムヤムクン		とりにく だいず たまご ぎゅう にゅう ぶたにく いか えび	こめ むぎ あぶら はるさめ さ とう じゃがいも	にんにく たまねぎ ビーマン 赤 パプリカ コーン にんじん キャ ベツ きゅうり レモン しょうが エリンギ たけのこ トマト	551 kcal 26.9 g 2.6 g
28水	てづくりコーンのパン たらトマトシチュー だいずのサラダ メロン		チーズ ぎゅうにゅう とりにく たら だいず わかめ チーズ	こむぎこ さとう あぶら じゃが いも バター ごまあぶら	コーン セロリ たまねぎ にんじ ん エリンギ トマト缶 パセリ キャベツ もやし きゅうり メロ ン	591 kcal 24.9 g 2.0 g
29木	とうふエビのあんかけどん たたききゅうり じゃがいももちじる		ぶたにく えび とうふ ぎゅう にゅう しらす ベーコン とりに く	こめ むぎ あぶら さとう でん ぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん た けのこ しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう たまねぎ こまつな	533 kcal 23.4 g 2.5 g
30金	ごはん さほのゆかりやき ワカメいりごまあえ どさんこじる みしょうかん		ぎゅうにゅう サバ わかめ ぶた にく みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも バター	しょうが ゆかり キャベツ こまつ な にんじん もやし にんにく たまねぎ だいこん コーン ねぎ えのきだけ みしょうかん	539 kcal 23.7 g 1.8 g

物資等の都合により、献立を変更することがあります。

16日(金) 高知県の料理

高知県は、漁業がさかんで全国一の鰹の消費量を誇ります。また、高知県の馬路村という地域は、村民の約半数がゆずを栽培しています。給食室では「かつおめし」と「ゆずみそあえ」を作ります。

27日(火) タイの料理

ガパオライスは、ナンプラーやオイスターソースを使って炒めた具材を、ご飯と一緒に皿に盛り付ける料理です。「ヤムウンセン」は、春雨サラダです。「トムヤムクン」はえびのスープで、児童に食べやすくアレンジして提供します。



八十八夜とは…立春から数えて88日目の日

童謡の「茶つみ」に「夏も近づく八十八夜～」とあるように、茶つみは4月下旬から5月下旬頃に始まります。その年に初めて摘んだ新芽から作るお茶は「新茶」と呼ばれ、新茶を飲むと1年間は無病息災でいられるという言い伝えがあります。給食室では5月1日(木)に「まっちゃんとおずきのケーキ」を作ります。

