



# 5がつ こんだてひょう

令和6年4月30日  
江戸川区立平井南小学校  
校長 岡田盛雄  
栄養士



## <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
1 水	れいしやぶごまつけうどん とりにくのよしのじる まっちゃんあずきのケーキ		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 て んぷん こま 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	595 kcal 24.1 g
2 木	<b>だんごのせっくのぎょうじしよく</b> ちゅうかちまき きびなごのしょうゆあげ パンパンジーサラダ はるさめスープ		やきぶた ほしえび ぎゅうにゅう きびなご とりにく とうふ	もちごめ あぶら さとう でんぷん あ げあぶら こま はるさめ	しいたけ たけのこ にんじん ね ぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし にんにく たまねぎ こまつ な	548 kcal 24.3 g
7 火	アーモンドトースト たらのトマトシチュー マカロニサラダ バイナップル		ぎゅうにゅう とりにく たら ツ ナ	パン パター さとう アーモンド あぶ ら じゃがいも オリーブオイル こむぎ こ マカロニ	セロリ たまねぎ にんじん トマ ト缶 パセリ キャベツ コーン パイナップル	560 kcal 21.7 g
9 木	ごはん ますのあまからソース ごもくまめ じゃがいもとこまつなのみそしる		ぎゅうにゅう ます ぶたにく だ いず こんぶ みそ	こめ むぎ でんぷん あげあぶら さと う あぶら こんにゃく じゃがいも こ ま	しょうが にんにく ごぼう にん じん たまねぎ こまつな えのき だけ	555 kcal 25.5 g
10 金	あしたばチャーハン ちゅうかサラダ ちゅうかふうとうふスープ あまなつ		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう と りにく むしかまぼこ とうふ た まご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん	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 あまなつ	534 kcal 20.5 g
13 月	グリーンピースごはん とりにくのおろしやき バリバリかいそうサラダ じゃがいもたまねぎのみそしる あまなつ		ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶ ら ワンタンのかわ あげあぶら こま じゃ がいも	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 あまなつ	544 kcal 24.9 g
14 火	<b>こうちんのりょうり</b> 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	こめ むぎ さとう じゃがいも あげあ ぶら 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	551 kcal 28.3 g
15 水	かいせんあんかけやきそば レパールのレモンソースあえ フルーツあんにとらふ		ぶたにく えび いか あさり ぎゅうにゅう ぶたレパール だいず かんてん	ちゅうかめん あぶら でんぷん あげあ ぶら 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 りんご もも缶 み かん缶 レモン	537 kcal 26.9 g
16 木	ごはん ししゃものチーズやき きりほしだいこんとこまつなのあえもの とうふとエビのケチャップに		ぎゅうにゅう ししゃも チーズ ぶたにく えび とうふ	こめ むぎ はるまきのかわ あぶら さ とう でんぷん	きりほしだいこん コーン こまつ な にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ トマト缶 チ ンゲンツァイ	577 kcal 27.9 g
17 金	ソーラン! ニシンのかばやきどん きりほしだいこんのふくめに こまつなのすましじる あまなつ		にしん たまご のり ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こめ むぎ でんぷん あげあぶら さと う こま	しょうが しょうがあますつけ き りほしだいこん にんじん こまつ な だいこん えのきだけ あま なつ	539 kcal 22.1 g
20 月	わふうピラフ ぶたにくのアスパラまき わかめとツナのサラダ ひよこまめのスープ メロン		とりにく しらす ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ ウィン ナー ひよこまめ	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら オリーブオイル じゃがいも	にんじん ねぎ アスパラガス エ リンギ キャベツ きゅうり もや し にんにく たまねぎ こまつな メロン	546 kcal 24.3 g
21 火	ごはん てっかみそ たっぶりやさいとたまごのやきビーフン くわわかめとじゃがいものスープ		みそ だいず ぎゅうにゅう ぶた にく たまご とりにく くわわか め あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら じゃがいも でんぷん	ごぼう しょうが にんにく えの きだけ にんじん たまねぎ もや し キャベツ こまつな	527 kcal 21.5 g
22 水	てつくりコーンパン とりにくとキャベツのクリームに こまつなとじゃがいものソテー りんご		ぎゅうにゅう とりにく なまク リーム チーズ ベーコン ぶたに く	こむぎこ さとう オリーブオイル パ ター あぶら じゃがいも	コーン にんじん たまねぎ エリ ンギ キャベツ しめじ にんにく こまつな りんご	534 kcal 19.6 g
23 木	さげちゃんづけ とうふのまごあげ わかめサラダ バイナップル		さけ ぎぎみのり ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく ひじき わかめ	こめ むぎ でんぷん あげあぶら あぶ ら さとう	ねぎ カリカリうめ ゆかり たま ねぎ にんじん キャベツ きゅう り バイナップル	569 kcal 27.4 g
24 金	<b>シンガポールのりょうり</b> ハイナンチキンライス やさいのつけあわせ ビーフンスープ (シンガポール) パンナップルフルーツポンチ		とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく えび かんてん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ビーフ ン	たまねぎ しょうが にんにく ね ぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし はくさい こまつな みか ん缶 バイン缶 もも缶 バイン ジュース	522 kcal 22.9 g
27 月	チキンカレーライス こまつなサラダ ABCスープ		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 パター こむぎこ さとう マカロニ	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 コーン エ リンギ	627 kcal 22.5 g
28 火	あつあげキムチどんぶり あおのりポテトだいず こまつなのすましじる		ぶたにく なまあげ みそ ぎゅう にゅう だいず あおのり とりに く	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こま じゃがいも あげあ ぶら	にんにく しょうが たまねぎ に んじん はくさい はくさいキムチ づけ もやし ねぎ なら こまつ な だいこん えのきだけ	557 kcal 22.4 g
29 水	てつくりココアセサミパン ポトフ だいずのカレーサラダ メロン		ぎゅうにゅう とりにく ウィン ナー だいず	こむぎこ さとう あぶら オリーブオイ ル こま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ かぶ こまつ な キャベツ きゅうり コーン メロン	574 kcal 21.5 g
30 木	やきおにぎり サバのたつたあげ こまつなのごみそあえ さわにわん		おかか ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら でんぷん あげあ ぶら こま さとう じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ に んじん しめじ だいこん しいた け えのきだけ	546 kcal 23.9 g
31 金	<b>うんどうかいおうえんメニュー</b> みそかつどん とりにくのよしのじる こうはくかんてんポンチ		とりにく みそ ぎゅうにゅう と うふ かんてん なまクリーム	こめ むぎ こむぎこ パンこ あげあ ぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく キャベツ ごぼう にん じん こまつな いちご いちご ピューレ ナタデココ もも缶 レ モン いちごピューレ	605 kcal 23.5 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

## 14日(火) 高知県の料理

高知県は、漁業がさかんで全国一の鯉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。



## 24日(金) シンガポールの料理

シンガポールは普段から屋台が多く出ます。屋台で人気なのが、「ハイナンチキンライス」で、鶏ガラスープで炊いたご飯を鶏肉と一緒に食べます。



## 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(水)に「まっちゃんあずきのケーキ」を作ります。

