



# 6がつ こんだてひょう



令和6年5月31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
4 火	キムチチャーハン だいこんサラダ わかめスープ ★ごまだんご		たまご ぶたにく ぎゅうにゅう とり りにく とうふ わかめ あずき	あぶら こめ むぎ ごまあぶら さ とう しらたまこ でんぷん ラード ごま	はくさいキムチづけ わけぎ だいこ ん にんじん きゅうり もやし コーン ねぎ	629 kcal 22.0 g
<b>5日(水)は全校遠足のためお弁当持参です(中止の場合も)。</b>						
6 木	ねぎしおぶたにくどん そらまめ じゃがいももちじる みしょうかん		ぶたにく ぎゅうにゅう とり りにく	こめ むぎ ごまあぶら あぶら で んぷん じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん ねぎ もやし レモン そらまめ ごぼう こまつな みしょうかん	524 kcal 21.3 g
7 金	<b>はとくちのけんこうしょうかんメニュー</b> ★ごこごはん ★とりごぼうのあまからめ ★こまつなのごまみそあえ ★きりぼしだいこんいりかきたまじる		ぎゅうにゅう とり りにく みそ ぶた にく たまご	こめ むぎ さつこく でんぷん あ げあぶら さとう ごま	ごぼう こまつな はくさい もやし にんじん しめじ きりぼしだいこん えのきたけ	552 kcal 23.3 g
10 月	ごはん ★てっかみそ かつおのかくに うめおかかあえ さわにわん		ぎゅうにゅう みそ だいす かつお とりにく かつおぶし ぶたにく あ ぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ごぼう しょうが だいこん はくさい きゅうり にんじん ねりうめ しいたけ えのきたけ	556 kcal 29.0 g
11 火	ますのバターしょうゆごはん あげだしとうふ やさいあんかけ ぐだくさんすましじる		ます のり ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	こめ むぎ バター でんぷん こむ ぎこ あげあぶら あぶら さとう じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな ねぎ えの きたけ	591 kcal 27.6 g
12 水	★きんぴらとりやきチキンパン ミソドレサラダ かぼちゃとコーンのポターージュ メロン		とりにく ぎゅうにゅう みそ べー コン	こむぎこ さとう あぶら バター ごまあぶら じゃがいも あげあぶら	にんじん ごぼう きゅうり はくさい かぼちゃ コーン たまねぎ メ ロン	522 kcal 21.2 g
13 木	さんさいうどん ★えびとまめのかきあげ わかめとツナのサラダ ミルクずもち		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう えび だいす たまご わかめ ツナ スキムミルク きなこ	うどん じゃがいも こむぎこ コ ンスターチ あげあぶら さとう ご まあぶら でんぷん	にんじん わらび ぶきのとう なめ こ たけのこ あかみず だいこん えのきたけ ねぎ えだまめ ごぼう たまねぎ はくさい きゅうり もやし	512 kcal 25.1 g
14 金	★シーフードカレーライス こまつなサラダ フルーツあえ		とりにく えび いか あさり 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 はくさい きゅうり レモン パイン缶 もも缶 りんごジュース	623 kcal 24.0 g
17 月	ごはん ★カミカミつくだに とうふのくみそでんがく やさしいしょうゆあえ とうがんのすましじる		ちりめんじゃこ かつおぶし しおこ んぶ ぎゅうにゅう なまあげ とり にく みそ わかめ	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	しそは ねぎ もやし きゅうり に んじん とうがん こまつな えのき たけ	582 kcal 28.9 g
18 火	<b>まごわやさしいメニュー</b> ごはん さばのうめだれやき ★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 さば ぶたにく だい す こんぶ みそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ねりうめ ごぼう にんじん たまね ぎ しいたけ こまつな	538 kcal 24.4 g
19 水	かえるパン クラムチャウダー だいこんサラダ パイナップル		スキムミルク ぎゅうにゅう べー コン あさり えび	こむぎこ さとうあぶら じゃがい も バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ だい こん もやし コーン こまつな パ イナップル	542 kcal 20.7 g
20 木	<b>やさしいたっぷりしょうゆラーメン</b> ★ししゃものスパイシーあげ はくさいとこまつなのごまあえ あじさいかんてん		ぶたにく なると ぎゅうにゅう し しゃも かんてん	あぶら めん でんぷん あげあぶら ごま さとう	もやし にんじん こまつな ねぎ しょうが はくさい ぶどうジュース アセロラジュース	519 kcal 23.8 g
21 金	<b>おきなわのりょうり</b> タコライス ポテトとゴーヤのカレーチップス もずくスープ		ぶたにく おから きんときまめ チーズ ぎゅうにゅう とりにく と うふ もずく かまぼこ たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん あげ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン キャ ベツ ゴーヤ	578 kcal 26.5 g
24 月	★じゃこどおしそのピラフ レバーのこみあげ アーモンドサラダ ペイザンヌスープ		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶた レバー とりにく ハム	こめ むぎ バター あぶら オリ ブオイル こむぎこ でんぷん あげ あぶら さとう アーモンド じゃが いも	にんにく しそは しょうが キャ ベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ	549 kcal 22.7 g
25 火	ごはん ぎせいとうふ ぶたしやぶあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう とうふ とりにく た まご わかめ だいす ぶたにく み そ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	603 kcal 27.5 g
26 水	★てづくりえだまめパン ポークシチュー うみのさちサラダ パイナップル		ハム チーズ ぎゅうにゅう べー コン ぶたにく みそ えび いか	こむぎこ さとう マヨネーズ あぶ ら じゃがいも	えだまめ にんにく たまねぎ にん じん エリンギ かぶ やさいジュ ース きゅうり キャベツ コーン パイナップル	589 kcal 25.4 g
27 木	ごはん のりときのこのつくだに きびなごのごまからあげ ★ちくぜんに こまつなのすましじる		やきのり ぎゅうにゅう きびなご とりにく	こめ むぎ さとう みずあめ ごま でんぷん あげあぶら あぶら こん にゃく じゃがいも	しいたけ えのきたけ しょうが た けのこ にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	502 kcal 20.8 g
28 金	<b>きょうどのりょうり</b> うめちやづけ さかなのさいきょうやき ゆばいりすのもの みなづき		きざみのり ぎゅうにゅう めばる みそ ゆば	こめ むぎ ごま さとう あぶら こめこ こむぎこ でんぷん あま なっとう	ねぎ カリカリうめ ゆかり キャ ベツ にんじん きゅうり	566 kcal 21.6 g

※物資等の都合により、献立を変更することがあります。

## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯の健康とかむことの大切さを考える機会とし、7日(金)は、歯ごたえのある「カミカミメニュー」を組み合わせた献立です。その他にも献立表の星マーク★が付いたメニューは、「カミカミメニュー」です。

## 21日(金) 沖縄の料理

タコライスは、「タコス」の具材をごはんの上のせた沖縄の料理です。また、沖縄県では、ゴーヤやもずくがよく食べられています。



## 28日(金) 京都の料理

京都名産の、「西京みそ」や「湯葉」を使った料理を作ります。また、京都では古くから、一年の折り返しにあたる6月30日に、残り半年の無病息災を願って和菓子の水無月を食べる習慣があります。



## 18日(火) まごわやさしいメニュー

毎月19日は「食育の日」です。18日は食育の日に合わせて「まごわやさしい(体の良い食材の頭文字を覚えやすく並べて表したもの)」メニューです。

