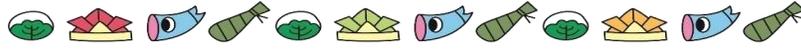




5がつの こんだて



(給食もくひょう) すききらいをしないで食べよう



江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

日曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのものになる赤のなかま	ねつや力のものになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	1食分 - (kcal)
1 木	カレーマーボー豆腐丼	MILK	春雨の中華あえ いももち	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 春雨 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ	582
2 金	むぎ麦ごはん	MILK	かつおのあずま煮 野菜のごましょうゆあえ 大根のみそ汁 メロン	牛乳 かつお 厚揚げ わかめ みそ	米 麦 でんぷん 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし 大根 えのき メロン	516
7 水	むぎ麦ごはん	MILK	ぎせい豆腐 こまつなのおひたし 肉じゃが	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 たまご おかつ 豚肉	米 麦 油 ごま じゃがいも しらたき さとう	にんじん こまつな キャベツ にんじん 干し椎茸 いんげん	570
8 木	こもく五目うどん	MILK	ししゃものごまつけ焼き 焼肉サラダ ミルク寒天ポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 茱わかめ 練乳	うどん ごま油 ごま こんにゃく 油 さとう	にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご バイン缶 黄桃缶	502
9 金	世界の料理:カナダ♪ メープルパタートースト	MILK	サーモンチャウダー こまつなサラダ プーティン	牛乳 ベーコン 鮭 あさり 豆乳 粉チーズ 生クリーム ツナ レンズ豆	食パン バター メープルシロップ 油 米粉 さとう ごま じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン こまつな キャベツ	527
12 月	むぎ麦ごはん	MILK	さばの塩焼き アーモンドあえ 春キャベツと油揚げのみそ汁 セミノール	牛乳 さば ハム 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 アーモンド さとう	にんにく こまつな キャベツ にんじん かぶ ねぎ セミノール	541
13 火	熊本県郷土料理♪ 高菜ごはん	MILK	きびなごのスパイシー揚げ わかめと野菜のあえもの タイピーエン	牛乳 鶏ひき肉 きびなご わかめ 豚肉 かまぼこ えび うすらのたまご	米 麦 油 ごま油 ごま 米粉 さとう 春雨	高菜漬 ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん コーン もやし 干し椎茸 ねぎ	564
14 水	おはなし給食♪ スパゲッティボンゴレトマトソース	MILK	ビーンズサラダ 抹茶ケーキ	牛乳 鶏ひき肉 あさり 粉チーズ 生クリーム ひよこ豆 大豆 ツナ たまご	スパゲッティ 油 さとう オリーブ油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ エリンギ きゅうり キャベツ	605
15 木	手作りパン♪ ツナマヨコーンパン	MILK	チリコンカン コールスローサラダ	牛乳 ツナ たまご 大豆 豚肉 生クリーム	強力粉 薄力粉 さとう じゃがいも バター マヨネーズ 油	玉ねぎ コーン にんにく にんじん キャベツ きゅうり	607
16 金	家常豆腐丼	MILK	中華風たまごスープ ゆでそら豆	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ みそ 豆腐 たまご	米 麦 こんにゃく さとう 油 でんぷん	しょうが だけのこ にんじん ねぎ こまつな えのき そら豆	518
19 月	食育の日♪ むぎ麦ごはん	MILK	豆腐ハンバーグ ごまあえ わかめのみそ汁 河内晩柑	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豆腐 豆乳 たまご ひじき わかめ みそ	米 麦 でんぷん すりごま じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし 大根 ねぎ えのき 河内晩柑	535
20 火	カレーピラフ	MILK	レバーといかのマリアナソース ABCスープ パイナップル	牛乳 鶏ひき肉 豚レバー いか レンズ豆	米 油 でんぷん じゃがいも さとう マカロニ	玉ねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく キャベツ パイナップル	550
21 水	さわやかジャムサンド	MILK	クラムチャウダー カリカリポテトサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 豆乳 あさり 粉チーズ いんげん豆	コッペパン マーマレード じゃがいも 米粉 油 さとう	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 バナナ	516
22 木	グリーンピースごはん	MILK	鶏肉の照り焼き こまつなとわかめのごま酢あえ さつまいものみそ汁 セミノール	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ わかめ みそ	米 麦 さとう でんぷん ごま ねりごま さつまいも	グリーンピース しょうが キャベツ こまつな にんじん えのき セミノール	578
23 金	ゆかりごはん	MILK	ぼらのかりんと揚げ キャベツのごまあえ わかたま汁	牛乳 ぼら 大豆 豆腐 わかめ たまご	米 麦 さとう 油 ごま でんぷん	しょうが キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ ねぎ えのき	542
26 月	むぎ麦ごはん	MILK	エコふりかけ 鮭のみそマヨ焼き きんぴらごぼう なめこ汁	牛乳 かつおぶし 鮭 みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 さとう マヨネーズ ごま こんにゃく 油 じゃがいも	ごぼう にんじん 大根 なめこ えのき ねぎ	568
27 火	セルフフィッシュバーガー	MILK	春野菜のポトフ コーンサラダ ココア豆	牛乳 メルルーサ 鶏肉 大豆	丸パン 油 でんぷん さとう じゃがいも	セロリ にんじん キャベツ だけのこ かぶ きゅうり コーン	531
28 水	ジャージャー麺	MILK	えのきのスープ キャンディーポテト	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	蒸し中華麺 ごま油 油 でんぷん ごま さつまいも バター さとう	もやし にんにく しょうが だけのこ 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ えのき こまつな	589
29 木	むぎ麦ごはん	MILK	きのこ昆布の佃煮 こまつな入りたまご焼き もやしのごまだれあえ くずきり汁	牛乳 こんぶ かつおぶし 鶏ひき肉 たまご ハム 鶏肉 油揚げ	米 麦 さとう 油 ごま すりごま じゃがいも くずきり	しめじ にんじん 干し椎茸 こまつな 玉ねぎ もやし きゅうり ねぎ	563
30 金	運動会応援メニュー♪ むぎ麦ごはん	MILK	みそ勝(カツ) キャベツのごまあえ 豆腐のすまし汁 冷凍みかん	牛乳 鶏むね肉 たまご みそ わかめ 豆腐	米 麦 米粉 パン粉 すりごま さとう ごま油 油 ごま	にんにく キャベツ にんじん もやし えのき ねぎ こまつな 冷凍みかん	572
31 土	運動会♪ 大豆入りキーマカレー	MILK	海藻サラダ 紅白寒天	牛乳 鶏ひき肉 大豆 茱わかめ 糸寒天 粉寒天	米 油 さとう じゃがいも ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン 黄桃缶 バイン缶 トマトジュース りんごジュース	614

★食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※14日 おはなし給食 絵本に出てくる料理を作ります。
今月は、「おばけのアッチ スパゲッティがたべたいよう」(角野栄子作)
のスパゲッティを作ります。
学校の図書室にあるので読んでみてくださいね。



のスパゲッティを作ります。