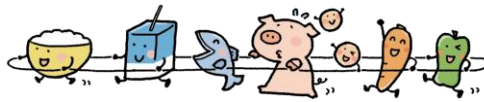






5月こんだてひょう



令和6年4月30日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯* たんぱく質 脂質 食塩相当量
<行事食(ぎょうじしょく)> 八十八夜(はちじゅうはちや)							
1水	むぎごはん	○	サケの茶葉(ちゃば)いりパンこやし ごもくきんぴら みそけんちんじる きよみオレンジ 	★牛にゆう(飲用) サケ ぶた肉 とり肉 油あげ とうふ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) パン粉 つきこんにやく ごま こんにやく	にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん ねぎ こまつな きよみオレンジ	590 kcal 27.3 g 21.7 g 2.0 g
2木	チリビーンズドック	○	ジャーマンポテト コーンクリームスープ バナナ	★牛にゆう(飲用) とり肉 ぶた肉 大豆 ★ピザチーズ ベーコン ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう	★コッパパン さとう 油 かたくり粉 ★バター じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ パセリ にんじん クリームコーン ★バナナ	550 kcal 23.3 g 22.1 g 2.8 g
7火	マーボーめん	○	だいずとごぼうのかりかりあげ とうにゆうのあんにんどうふ	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 みそ とうふ あおのり 粉かんでん 豆乳	ちゅうかめん さとう 油 かたくり粉	にんにく しょうが しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ グリンピース ごぼう みかん缶 パイン缶 黄桃缶	572 kcal 27.9 g 22.7 g 2.4 g
1ねんせい「グリンピースのさやむき」をします♪							
8水	グリンピースごはん	○	からあげ こまつなごましょうゆ とうふのみそ 	★牛にゆう(飲用) とり肉 しらす とうふ 油あげ みそ	米 もち米 さとう 油 かたくり粉 じょうしん粉 ごま	グリンピース しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ねぎ	583 kcal 25.1 g 23.4 g 2.4 g
9木	むぎごはん	○	サワラのみそやき こんにやくのいために むらくもじる	★牛にゆう(飲用) サワラ みそ さつまあげ とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) こんにやく ごま じゃがいも かたくり粉	にんじん しいたけ えのきたけ たまねぎ こまつな	559 kcal 25.1 g 19.9 g 2.4 g
10金	アーモンドトースト	○	ツナコーンサラダ ニョッキのトマトソース オレンジ	★牛にゆう(飲用) ツナ ベーコン とり肉 ★粉チーズ	★食パン さとう 油 ★バター ★アーモンド じゃがいも	コーン キャベツ にんじん たまねぎ にんにく セロリー エリンギ トマト缶 トマトジュース パセリ きよみオレンジ	560 kcal 20.4 g 27.0 g 2.4 g
13月	むぎごはん	○	てづくり はるまき わかめのピリ辛サラダ ちゅうかふうきのこスープ 	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 わかめ ハム とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 はるさめ かたくり粉 ごま はるまきのかわ じゃがいも	しいたけ たけのこ いら もやし にんじん にんにく たまねぎ ぶなしめじ まいたけ こまつな	588 kcal 24.4 g 17.0 g 2.6 g
<せかいのりょうり> フランスです!							
14火	クロックムッシュ	○	しろみぎかなのプロバンスふう ポトフ カラマンダリン	★牛にゆう(飲用) ハム ★牛にゆう(調理用) ★ピザチーズ メルルーサ ベーコン フランクフルト	★無塩食パン さとう 油 ★バター 小麦粉 米粉 かたくり粉 じゃがいも	パセリ にんにく たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ カラマンダリン	553 kcal 26.8 g 26.1 g 2.4 g
15水	むぎごはん	○	にくじゃが きゅうりとツナのすのもの 	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ワカメ ツナ	米 麦 さとう 油 じゃがいも こんにやく	にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん きゅうり きよみオレンジ	533 kcal 19.3 g 14.4 g 1.7 g
16木	むぎごはん てづくりなめたけ	○	サバのごまづけやき いそべあえ かきたまじる	★牛にゆう(飲用) サバ のり とり肉 とうふ なると(卵無) ★たまご	米 麦 さとう 油 ごま かたくり粉	えのきたけ しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし ねぎ	542 kcal 27.3 g 19.9 g 2.0 g
17金	カラフルピラフ	○	レバーとだいずのマリアナソース キャベツとレンズまめのスープ	★牛にゆう(飲用) ベーコン レバー 大豆 ベーコン レンズまめ	米 麦 さとう 油 ★バター かたくり粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース パプリカ しょうが キャベツ パセリ	579 kcal 25.8 g 21.7 g 2.7 g
<きょうどりょうり> 埼玉県(さいたまけん)です!							
20月	かてめし	○	ゼリーフライ ごまきなあえ だいこんのすましじる	★牛にゆう(飲用) あぶらあげ ぶた肉 おから ★たまご きな粉	米 もち米 さとう 油 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな もやし だいこん えのきたけ	590 kcal 22.2 g 17.6 g 2.9 g
2ねんせい「そらまめのさやむき」をします♪							
21火	ぶたにくの ごもくどん	○	ゆでそらまめ みずなのごじる 	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 大豆 なると(卵無) 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 しらたき かたくり粉 ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ こまつな そらまめ みずな	591 kcal 29.7 g 17.6 g 2.5 g
<きょうどりょうり> 高知県(こうちけん)です!							
22水	むぎごはん	○	かつおのたまねぎソースがけ 土佐酢(とさず)あえ ぐるにふうすましじる 	★牛にゆう(飲用) かつお おかか とり肉 あつあげ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 さといも こんにやく	しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん しいたけ さやいんげん	573 kcal 28.8 g 14.7 g 2.4 g
23木	きのこの トマスバゲティ	○	アーモンドサラダ チョコチップスコーン	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★粉チーズ ハム ★牛にゆう(調理用)	スパゲティー さとう 油 小麦粉 ★アーモンド ★無塩バター 強力粉 ★チョコチップ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	701 kcal 23.4 g 28.6 g 2.3 g
<かみかみこんだて> まめあじをよくかんでたべよう!							
24金	むぎごはん	○	まめあじのなんばんづけ コーンともやしのおかかあえ わかめのみそじる	★牛にゆう(飲用) まめあじ おかか ワカメ とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	ねぎ もやし コーン こまつな にんじん だいこん	528 kcal 21.1 g 16.0 g 2.3 g
きゅうしょくで和菓子(わがし)をあじわおう♪							
27月	おやこどん	○	こまつなとあぶらあげのごまあえ てづくりわらびもち	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★たまご 油あげ きな粉	米 麦 さとう 油 しらたき かたくり粉 ごま	たまねぎ さやえんどう キャベツ こまつな もやし にんじん わらび粉	592 kcal 26.5 g 18.9 g 2.2 g
28火	むぎごはん	○	タラのあげに アーモンドあえ たまきじる オレンジ	★牛にゆう(飲用) タラ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ★アーモンド こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう ねぎ オレンジ	560 kcal 23.8 g 16.5 g 2.4 g
29水	おかかごはん	○	ごまいたりたまごやき しょうがじょうゆあえ なめこのみそじる	★牛にゆう(飲用) かつお ぶた肉 ★たまご しらす 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし しょうが ねぎ なめこ	557 kcal 26.2 g 21.6 g 2.9 g
30木	むぎごはん のりのつくだに	○	ししゃものさざれやき からしあえ とうにゆうごまみそじる	★牛にゆう(飲用) のり ★ししゃも ワカメ 油あげ 豆にゆう みそ	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) パン粉 ごま	しいたけ キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ぶなしめじ	528 kcal 24.0 g 18.0 g 2.5 g
<しのしょうべかり> てづくりパンにちょうせんします!							
31金	てづくりフォカッチャ	○	カラフルポテトサラダ ひよこまめのクリームシチュー バナナ	★牛にゆう(飲用) ハム とり肉 ひよこまめ レンズまめ ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう	強力粉 さとう 油 じゃがいも ★バター 米粉	えだまめ にんじん きゅうり パプリカ にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ ★バナナ	531 kcal 22.0 g 20.8 g 2.0 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よってこんだては都合により変更することがあります。