



5月こんだてひよ



ひと口目は 野菜から
よくかんで食べましょう

令和6年度 給食目標 身なりをきちんとしましょう

日	こんだて			ざいりょう			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	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水	ドライカレー	○	木の実のサラダ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 レバー 大豆 粉寒天	米 油 小麦粉 豆乳クリームバター カシューナッツ くるみ 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ こまつな コーン きゅうり みかん缶 みかんジュース	ゼリーに使うみかん缶は、つぶつぶが残るくらいミキサーにかけ、食感を楽しめるようにしています。	659
2木	中華ちまき こどもの日献立	○	ツナコーンサラダ わかめスープ 果物 (冷凍みかん)	牛乳 豚肉 えび ツナ 鶏肉 わかめ 豆腐	もち米 油 ごま油 砂糖	干しいたけ にんじん だけのこ グリンピース コーン もやし きゅうり こまつな 玉ねぎ こんにゃく チンゲン菜 冷凍みかん	中華ちまきは、もち米と具を竹の皮に包み、蒸した献立です。 	580
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> 3日 憲法記念日 4日 みどりの日 5日 こどもの日 6日 </div>								
7火	ゆかりごはん	○	魚の西京焼き おかか和え かきたま汁	牛乳 さわら 白みそ 糸けずり節 豆腐 たまご わかめ 油揚げ みそ	米 白ごま 三温糖 油 片栗粉	しょうが もやし キャベツ こまつな 玉ねぎ	さわらは、魚へんに春で「鯖」と書きます。3~5月が旬の「春を告げる魚」と言われています。	564
8水	担々あんかけ焼そば かみかみ献立	○	大豆入りサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 豚レバー うすら卵 かまぼこ 白みそ 大豆 芽ひじき ヨーグルト	蒸し中華麺 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 粉砂糖	だけのこ にんじん キャベツ 長ねぎ にんにく しょうが もやし 干し椎茸 こまつな きゅうり 玉ねぎ パナナ みかん缶 パイン缶	よくかんで食べると、脳の血流が増し、集中力が高まります。	660
9木	柏パン	○	白身魚のフライ カレードレッシングサラダ ★ABCスープ	牛乳 たら パーコン レンズまめ	柏パン 米粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ	もやし キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ エリンギ こまつな	タラは身がやわらかいので、鍋物や蒸し物に向きます。表面にまだら模様があることからタラと呼ばれるようになりました。	593
10金	ひじきごはん	○	千草焼き もやしのごま和え 田舎汁	牛乳 鶏肉 芽ひじき たまご 鶏ひき肉 ちりめん 豆腐 赤みそ 白みそ	米 油 砂糖 白ごま ごま油 さといも こんにゃく	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり 長ねぎ ごぼう だいこん 冷凍グリーンピース	たまごに肉や野菜を混ぜて作った卵焼きを千草焼といいますが、たくさんの具が入っているという意味です。	620
13月	きつねうどん 旬の野菜献立	○	竹輪の二色揚げ 枝豆とひじきの和え物	牛乳 鶏こま肉 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 芽ひじき	うどん 砂糖 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ だいこん もやし えだまめ	旬の野菜のえだまめが入ったサラダです。大豆の元となるえだまめはそのまま食べてもおいしいです。	595
14火	ピザトースト	○	たまごとじゃがいもの スープ フルーツポンチ	牛乳 パーコン ピザチーズ ロースハム たまご	食パン 油 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ ピーマン エリンギ にんにく にんじん 冷凍ホール コーン セロリ パイン缶 みかん缶 パナナ レモン汁	たまごの黄身の色は、鶏が食べたエサによって変わります。お米を食べさせた白い黄身のたまごもあります。	550
15水	わかめご飯	○	生揚げの味噌炒め ちりめんサラダ 果物 (清見オレンジ)	牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ 赤みそ ちりめん	米 白ごま 油 砂糖 ごま油 片栗粉 油	キャベツ だけのこ水煮 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく こまつな もやし きゅうり 冷凍ホールコーン 清見オレンジ	生揚げは厚揚げとも言います。豆腐を厚めに切って水切りし、油で揚げたものです。	592
16木	麦ごはん キムムッチ	○	ホキのネギソースかけ 春雨とえびのサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 刻みのり ホキ 冷凍むきえび 豚肉	米 押麦 ごま油 白ごま 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 はるさめ ワンタン	にんにく 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん にら	ホキは淡白な味の白身魚で、フライやすり身に適し、ファストフードや惣菜等でおなじみの魚です。	623
17金	黒砂糖パン	○	鶏肉のレモン焼き ミックスマッシュ クリームスープ	牛乳 鶏肉 パーコン いんげん豆(乾) 豆乳 白いんげんビュレ	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 米粉	レモン汁 にんじん 冷凍ホールコーン こまつな キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ	黒砂糖はさとうきびのしぼり汁を煮詰めて作られます。沖縄県で多く作られ、独特の風味があります。	584
20月	ナポリタン お誕生日給食	○	オニオンドレッシング サラダ チーズケーキ	牛乳 パーコン 粉チーズ クリームチーズ たまご	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 無塩バター	にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ 冷凍ホールコーン ピーマン キャベツ きゅうり もやし	お誕生日給食のデザートは、調理員さん手作りの焼きタイプのチーズケーキです。	621
21火	ピリカラあだち菜丼	○	豆腐サラダ 草団子	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ きな粉	米 油 片栗粉 ごま油 油 三温糖 白ごま 上新粉 白玉粉 砂糖	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ もやし だけのこ水煮 しょうが にんにく こまつな きゅうり よもぎ(冷凍)	よもぎを使った草団子が登場します。よもぎには、カロテンや食物せん維が豊富です。	679
22水	★えびクリームライス	○	ツナポテトサラダ 果物 (美生柑)	牛乳 冷凍むきえび 鶏肉 いんげん豆(乾) 粉チーズ 粉チーズ ツナ缶	米 豆乳クリームバター 油 小麦粉 バター じゃがいも サラダ油 砂糖	にんじん エリンギ 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 美生柑	足立区の子どもたちに人気のえびクリームライスが登場します。	613
23木	おえかき食パン 〔食パン りんごジャム〕	○	ウィンナーと豆のトマト煮 マカロニ入りサラダ 冷凍カットパイン	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 粉チーズ	食パン 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ サラダ油	りんごジャム にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ もやし きゅうり 冷凍ホール コーン 冷凍カットパイン	おえかき食パンは、個包装のりんごジャムで食パンに模様やイラストなどを描いて楽しむ献立です。	598
24金	みそカツ丼 運動会応援献立	○	大根ツナサラダ すまし汁 ミニジョア プレーン	牛乳 鶏肉 赤みそ ツナ缶 豆腐 かまぼこ ジョア (プレーン)	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく だいこん キャベツ こまつな きゅうり 長ねぎ えのきたけ にんじん	運動会応援献立として、給食で人気のみそカツ丼が登場します。	674
27月	振替休業日							
28火	コッペパン かみかみ献立	○	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳 いんげん豆(乾) 大 豆 豚肉 ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 粉砂糖	冷凍グリーンピース 玉ねぎ にんじん パナナ パイン缶	かみかみ献立のポークビーンズは、大豆といんげん豆が入っているので、かみかみのあるポークビーンズです。	645
29水	こぎつねごはん	○	小魚のから揚げ わかめのごまポン酢あえ けんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ にぎす わかめ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 白ごま さといも(冷凍) こんにゃく ごま油	にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ レモン果汁 だいこん 長ねぎ ぶなしめじ	ししゃもなど、丸ごと食べられる小魚はカルシウムが豊富で、歯や骨を丈夫してくれます。	588
30木	パエリア 世界の料理II:スペイン 旬の野菜献立	○	アーモンド入りサラダ 洋風卵スープ 果物 (バナナ)	牛乳 いか 冷凍むきえび パーコン たまご	米 豆乳クリームバター 油 アーモンドスライス 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ きゅうり セロリ マッシュルーム水煮 冷凍ホールコーン パナナ	スペインの代表的な料理で、魚介と一緒に炊き込んだ米料理です。サフランの黄色が印象的ですが、給食ではターメリックを使います。	591
31金	麦ごはん 旬の野菜献立 6年生こころの劇場 給食なし	○	鶏の照り焼き 五色あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 押麦 三温糖 片栗粉 こんにゃく 白ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが こまつな もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 冷凍ホールコーン	「新じゃが」のおいしい季節になりました。新じゃがは皮が薄いので、皮を剥かずに食べることもできます。	554

○「★」がついた献立は、「ラッキーにんじんの日」で型ぬきにんじんが入っています。今月は、星型のにんじんがクラスの食缶に1枚入っています。

○8(歯)がつく日は、「かむカムデー」です。かみかみのある献立を取り入れています。

○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校のホームページで見ることができます。ぜひ、ご覧ください。