令和5年度 5月献立表

足立区立梅島小学校

実施日			主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる		黄：熱や力のもとになる		緑：からだの調子をととのえる			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
1	月		焼きカレーパン	オレンジドレッシングサラダ　ポトフ	ぶたにく だいず たまご ツナ とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	まるパン でんぷん パンこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり セロリ	オレンジ	567 27.6 70.4 2.7
行事食：端午の節句												
2	金		★中華風炊きおこわ	小魚の南蛮漬け もやしのごま醤油　かきたま汁	ぶたにく えび とうふ たまご	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	もちごめ こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん こまつな タカノツメ	ながねぎ もやし たまねぎ	しいたけ	593 25.6 79.1 2.6
8	月		あらいさんちの こだわりごはん	魚のねぎみそ焼き　ヘルシーサラダ 沢煮椀　果物	さば あかみそ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにゃく しらたき	あぶら		しょうが ながねぎ キャベツ もやし たけのこ ごぼう	えのきたけ レモン デコポン	604 27.3 82.4 2.1
9	火		こまツナそぼろ丼	かみなり汁　ミルクゼリー	たまご ツナ あぶらあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう こなかんてん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	もも オレンジ	654 25.7 88.6 2.0
10	水		ガーリックトースト	ジャーマンポテト ブイヤベース	ウインナー えび いか ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくパン	じゃがいも	あぶら バター	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ コーン セロリ キャベツ	546 23.8 69.3 2.9
4.5月お誕生日給食												
11	木		わかめごはん	新じゃがいものそぼろ煮 わさびあえ　果物	ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	あぶら	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし	しいたけ オレンジ	566 19.3 98.8 2.0
野菜の日：新ごぼう												
12	金		あらいさんちの こだわりごはん	チキンチキンごぼう　野菜あえ 生揚げの味噌汁	とりにく なまあげ しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん こまつな	ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ		652 23.4 90.3 1.9
運動発表会応援メニュー：鉄分												
15	月		ピラフ	レバーとポテトのマリアナソース コンソメジュリアン	ベーコン えび レバー	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん パセリ	コーン たまねぎ グリンピース しょうが にんにく セロリ キャベツ	マッシュルーム	592 24.3 86.4 2.4
16	火		あらいさんちの こだわりごはん	キムムッチ　八珍豆腐 ツナと野菜のナムル	もめんどうふ えび ぶたにく うずらたまご ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ もやし きゅうり	しいたけ	615 28.3 80.0 2.3
17	水		ねぎ塩豚丼	呉汁　果物	ぶたにく だいず あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん わけぎ	にんにく ながねぎ もやし たまねぎ だいこん	りんご レモン	634 25.7 95.2 2.1
運動発表会応援メニュー：カルシウム												
18	木		こぎつねごはん	焼きししゃも　森のきのこあえ じゃがいもの味噌汁	とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	にんじん こまつな	キャベツ コーン にんにく たまねぎ	エリンギ しめじ えのきたけ	570 24.3 81.6 2.8
19	金		ミートソース スパゲッティ	もやしとキャベツのサラダ 小松菜ケーキ	ぶたにく だいず レバー たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲッティ さとう こむぎこ	あぶら バター すりごま	にんじん こまつな トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ キャベツ もやし	えのきたけ	615 26.3 88.6 2.5
運動発表会応援メニュー：たんぱく質												
22	月		ショートニングパン	イカカツ　コールスローサラダ 卵入りトマトスープ	いか たまご ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	トマト	コーン キャベツ たまねぎ セロリ		568 30.8 62.9 2.7
運動発表会応援メニュー：食物繊維												
23	火		わかめラーメン	ジャンボシュウマイ ピリ辛あえ	ぶたにく うずらたまご とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう わかめ	ちゅうかめん パンこ でんぷん しゅうまいのかわ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん	たまねぎ コーン ながねぎ しょうが グリンピース もやし きゅうり		572 28.5 74.6 2.7
24	水		コーンごはん	さわらの竜田揚げ　さっぱりあえ けんちん汁	さわら もめんどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	コーン しょうが もやし キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ		596 26.6 80.9 2.7
25	木		フレンチトースト	ホワイトシチュー カントリーサラダ	たまご とりにく ベーコン しろいんげん	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう じゃがいも コーンスターチ	あぶら ごまあぶら バター ねりごま	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく	しめじ	616 24.6 76.7 2.6
運動発表会応援メニュー												
26	金		スタミナ丼	タイピーエン 果物	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん ニラ	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ たけのこ ながねぎ	きくらげ みしょうかん	592 22.6 88.8 2.8
27	土	運動発表会										
29	月	運動発表会振替休業日										
30	火		黒砂糖パン	サーモンのタンドリー風 バジルサラダ　コーンポタージュ	さけ しろいんげん	ぎゅうにゅう ヨーグルト サラダチーズ なまクリーム	くろざとうパン さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しょうが		592 30.9 83.3 2.5
31	水		ごはん	生揚げの肉みそあんかけ ごまあえ　わかめスープ	なまあげ ぶたにく あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん	すりごま いりごま	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ キャベツ もやし たけのこ ごぼ		581 26.9 77.9 2.2

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。（旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど）
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。

今月の給食目標

正しい食事の仕方を身に付けましょう。

見直してみましょう！食事の時の姿勢