



こんだてひょう



令和元年度
足立区立梅島第二小学校



日	曜	飲み物	パン めん ごはん	おかず	赤	黄	緑	中学年 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ランチ ルーム
					体をつくる もとなるもの	熱や力の もとなるもの	体の調子を整えるもの		
3	月		しんごぼうと ぶたにくのごはん	さけのしおこうじやき ごまあえ みそしる	ぶたにく あぶらあげ さけ もめんどうふ みそ 牛乳	こめ しらたき さとう あぶら すりごま	にんじん さやいんげん ごぼう こまつな しょうが えのきたけ きゅうり もやし ながねぎ	615 32.1	
4	火		ツナフランス	えだまめとじゃこのサラダ ようふうたまごスープ	ツナ とりにく とうふ ベーコン たまご チーズ ちりめん 牛乳	フランスパン さとう マカロニ でんぷん マヨネーズ あぶら	パセリ にんじん こまつな たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ぶなしめじ	657 31.5	
やさいのひ ~しんごぼう~									
5	水		やしそば	おろしポンずサラダ ごぼうチップス	ぶたにく 牛乳	ちゅうかめん さとう でんぷん こむぎこ あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし ぶなしめじ コーン だいこん ごぼう	589 20.1	
6	木		ごはん	さばのソースに くるみあえ よしのじる	さば とりにく もめんどうふ 牛乳	こめ さとう じゃがいも でんぷん くるみ あぶら	にんじん こまつな しょうが キャベツ もやし だいこん ながねぎ	650 26.1	
7	金		セルフカツサンド	ゆでキャベツ ベーコンとじゃがいものスープ くだもの	とりにく たまご ベーコン いんげんまめ 牛乳	まるパン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ぶなしめじ れいとうみかん	627 25.7	
11	火		いわしのかばやきどん	こまつなとたまごの いそべあえ あじさいゼリー	ひらきいわし たまご のり こなかんてん 牛乳	こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう あぶら	こまつな しょうが もやし ぶどうジュース	688 23.9	
12	水		シュガーあげパン	カシューナッツサラダ こまつなのポタージュ	いんげんまめ なまクリーム 牛乳	コッパン さとう バター グラニューとう じゃがいも あぶら カシューナッツ	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ	590 19.7	
13	木		むぎごはん	しろみさかなのごまだれやき いそあえ とうふのみそしる	たら もめんどうふ あぶらあげ みそ のり わかめ 牛乳	こめ むぎ さとう すりごま	こまつな にんじん キャベツ もやし ながねぎ えのきたけ	617 28.2	
14	金		パエリア	スパイシーポテト ABCスープ	とりにく いか えび ベーコン 牛乳	こめ じゃがいも マカロニ バター あぶら	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ にんにく コーン ぶなしめじ	609 21.5	1-1
17	月		くろざとうパン	ポテトグラタン たまごとレタスのスープ くだもの	とりにく ベーコン たまご チーズ 牛乳	くろざとうパン じゃがいも こむぎこ パンこ バター あぶら	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム レタス コーン さくらんぼ	709 26.8	
18	火		ごはん	さばのぶんかほし あぶらあげいりおひたし いなかしる	さば あぶらあげ けずりぶし なまあげ みそ 牛乳	こめ こんにゃく じゃがいも	こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	704 27.3	
しょくいくのひ とうきょうとのきょうどりょうり									
19	水		ふかがわめし	じゃがいものそぼろに やさいのレモンじょうゆ	あさり とりにく あぶらあげ ぶたにく だいす 牛乳	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう たまねぎ だけのこ ほししいたけ	637 23.5	1-2
20	木		こまつなの クリームスパゲッティ	カラフルサラダ おからドーナツ	えび ベーコン おから とうにゅう たまご こなチーズ 牛乳	スパゲッティ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ きゅうり コーン	706 25.5	
21	金		むぎごはん キムムッチ	すぶた きゅうりともやしのナムル	ぶたにく やきのり ちりめん 牛乳	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも こま あぶら	にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ だけのこ ほししいたけ きゅうり もやし	627 21.9	4-1
24	月		うめじゃこごはん	ぶたにくのしょうがやき ひじきのにも かきたまじる	ぶたにく あぶらあげ だいす もめんどうふ ひじき たまご ちりめん 牛乳	こめ むぎ さとう いとこんにゃく でんぷん こま あぶら	にんじん さやいんげん こまつな つめほし しょうが ながねぎ えのきたけ	662 28.6	4-2
25	火		はちみつレモン トースト	ちりめんサラダ ホワイトシチュー	とりにく とうにゅう ちりめん なまクリーム 牛乳	しょくパン はちみつ さとう じゃがいも ごま こむぎこ バター あぶら	こまつな にんじん パセリ レモン キャベツ コーン もやし たまねぎ	618 20.3	ひまわり
26	水		チリピーンスライス	かいそうのサラダ くだもの	ぶたにく だいす いんげんまめ わかめ ちりめん 牛乳	こめ むぎ こむぎこ さとう バター こま あぶら	にんじん ピーマン きゅうり たまねぎ にんにく しょうが セロリ もやし コーン プラム	678 23.2	給食ウイーク
27	木		わかめごはん	きびなごのカレーあげ おかかあえ じゃがもちじる	かつおぶし あぶらあげ わかめ きびなご 牛乳	こめ でんぷん こむぎこ じゃがいも こま あぶら	にんじん こまつな キャベツ きゅうり ながねぎ もやし だいこん ごぼう	603 21.6	
28	金		ジャージャーめん	はるさめサラダ くだもの	ぶたにく だいす みそ ロースハム 牛乳	ちゅうかめん さとう でんぷん はるさめ あぶら ごま	にんじん こまつな きゅうり キャベツ にんにく しょうが だけのこ もやし ほししいたけ たまねぎ こたますいか	586 24.1	

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。
※ランチルーム給食では、ジョアとオレンジゼリーを提供します。

今月の給食目標
衛生に気をつけて
食事をしよう

あじさいゼリー

雨にぬれて、きれいなあじさいの花をイメージしたゼリーです。ぶどうゼリーはあじさい、サイダーゼリーは雨粒を表現しています。この時期にぴったりのメニューです。見た目も、味も楽しんでください。

19日 食育の日

19日は、食育の日です。食育の日は、日本各地の郷土料理を提供します。
今月は、東京都の「深川めし」です。江戸時代、あさり漁が盛んだった深川地区（現在の江東区）で生まれた料理です。