



こんだてひょう



令和5年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
1月	キムチチャーハン		ワンタンスープ まめとポテトのスパイシーあげ	牛乳 ぶた肉 大豆	米 麦 油 ワンタン皮 じゃがいも ごま でん粉	ピーマン にんじん はくさい もやし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが こまつな	599 kcal	22.5 g
2火	わかめごはん		こうやどうふのたまごとじ おかかあえ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご わかめ 粉寒天	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう きゃべつ もやし みかん オレンジジュース	628 kcal	28.0 g
8月	カレーライス		まめとわかめのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 ヨーグルト わかめ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり とうもろこし セロリ もも みかん パイン りんご	691 kcal	20.9 g
9火	ごはん		とりにくのバーベキューソース じゃこのカリカリサラダ けんちんじる	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ かつお節	米 油 じゃがいも さとう	だいこん きゅうり きゃべつ しょうが たまねぎ 長ねぎ ごぼう こんにやく にんじん レモン りんご	599 kcal	25.8 g
10水	こめこパン		だいちいりハンバーグ オニオンドレッシングサラダ こめこパスタスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご とり肉	パン 油 米粉マカロニ パン粉 さとう	たまねぎ きゅうり にんじん きゃべつ もやし こまつな セロリー にんにく ニューサマーオレンジ	592 kcal	31.8 g
11木	グリーンピースごはん		さばのごまだれやき とさあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さば とうふ かつお節	米 油 ごま じゃがいも さとう	グリーンピース きゃべつ もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	587 kcal	27.9 g
12金	スパゲティペスカトーレ		マセドアンサラダ まっちゃんケーキ	牛乳 ツナ えび いか たまご	スパゲティ 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう はちみつ	たまねぎ にんじん にんにく セロリー トマト とうもろこし きゅうり きゃべつ レモン汁 パセリ 抹茶	648 kcal	27.8 g
15月	チリビーンズライス		ポテトのハニーサラダ ゼリーいりフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆 レバー 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも さとう はちみつ 米粉 バター	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく、しょうが セロリー きゃべつ きゅうり とうもろこし パイン みかん もも	672 kcal	23.1 g
16火	いわしのかばやきどん		ごますあえ わかたけじる	牛乳 いわし わかめ とうふ	米 油 ごま でん粉 小麦粉 さとう	にんじん こまつな しょうが もやし とうもろこし たけのこ えのきたけ 長ねぎ	637 kcal	26.0 g
17水	フレンチトースト		とりにくのトマトに みしょうかん コンドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 たまご 金時豆	パン 油 バター じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり もやし とうもろこし ピーマン トマト にんにく しょうが セロリー みしょうかん	570 kcal	24.6 g
18木	ホイコーロどん		もやしときゅうりのごまじょうゆ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉	米 麦 脂 ビーフン でん粉 ごま さとう	たけのこ にんじん きゃべつ 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり たまねぎ ピーマン えのきたけ チンゲンサイ	574 kcal	20.7 g
19金	きつねうどん		きびなごのからあげ チキンサラダ あおのりポテト	牛乳 とり肉 油揚げ きびなご 青のり	うどん 油 ごま じゃがいも 小麦粉 でん粉 さとう	にんじん こまつな 長ねぎ きゃべつ きゅうり にんにく しょうが とうもろこし	654 kcal	30.2 g
22月	ごはん		あじのさんがやき ひじきふりかけ カリカリあぶらあげのサラダ なめこじる	牛乳 アジ たまご 油揚げ ひじき とうふ 大豆	米 油 ごま パン粉 でん粉 さとう	にんじん しょうが きゃべつ こまつな だいこん なめこ もやし 長ねぎ	586 kcal	28.6 g
23火	こまつなそばろどん		じゃがもちじる きりぼしだいこんのごまサラダ	牛乳 ツナ たまご 油揚げ わかめ	米 油 ごま じゃがいも でん粉 さとう	こまつな にんじん だいこん ごぼう 切り干し大根 長ねぎ きゃべつ もやし	686 kcal	26.2 g
24水	ガーリックトースト		ホワイトシチュー かわちばんかん アスパラとベーコンのソテー	牛乳 とり肉 ベーコン	パン 油 バター じゃがいも 米粉 マカロニ	にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム パセリ セロリ アスパラガス とうもろこし にんにく かわちばんかん	592 kcal	22.6 g
25木	ごもくあんかけやきそば		フライビーンズサラダ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 えび いか 大豆 粉寒天	中華めん 油 でん粉 さとう	たまねぎ たけのこ にんじん きゃべつ きゅうり しょうが 干しいたけ とうもろこし チンゲンサイ みかん もも パイン	582 kcal	26.1 g
26金	プルコギどん		コムタンスープ きゅうりのナムル	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ たまご	米 油 ごま	にんじん たまねぎ にんにく こまつな もやし 長ねぎ いら にんにく はくさい きゅうり りんご	596 kcal	27.1 g
29月	ごはん		さかなのたつたあげ かわちばんかん わふうサラダ とんじる	牛乳 モウカザメ ぶた肉 とうふ 荳わかめ	米 油 ごま じゃがいも でん粉	きゃべつ だいこん きゅうり にんじん ごぼう こんにやく にんにく しょうが 長ねぎ 河内晩柑	646 kcal	25.4 g
30火	とうふのチリソースどん		はるさめサラダ まめアジのカレーあげ	牛乳 ぶた肉 とうふ えび 豆アジ	米 油 ごま でん粉 春雨	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゃべつ 長ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり	653 kcal	30.0 g
31水	アーモンドトースト		カレーシチュー パリパリわかめサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉チーズ	パン 油 バター アーモンド 米粉 じゃがいも ワンタン皮	たまねぎ にんじん セロリー きゃべつ きゅうり にんにく もやし とうもろこし パセリ メロン	622 kcal	22.0 g

夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。
「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶（新茶）を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。

(今年の八十八夜は、5月2日)

※12日(金)には、まっ茶を使ったケーキがが出来ます。



* 都合により変更になる場合があります。