



# 令和4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) 食塩相当量(g)				
2月	焼きカレーパン	マカロニ入りサラダ ポトフ	ふたにく たいす たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ミルクパン かたくりこ マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが セロリ	555 25.3 2.4			
<b>行事食：端午の節句</b>										
6月 金	★中華風炊きおこわ	小魚の南蛮漬け もやしのごま醤油あえ かきたま汁	きぬごしとうふ たまご ふたにく えび きびなご	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ	あぶら こま ごまあぶら	にんじん ごまつな	だけのご グリーンピース ねぎ もやし たまねぎ	ほししいたけ	578 30.3 2.8
9月	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 いんげんまめ	ぎゅうにゅう	しょうパン さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら バター ごま	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし しょうが にんにく	ぶなしめじ	627 25.4 2.5
10月 火	ねぎ塩豚丼	呉汁 果物	ふたにく たいす あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	きんめまい げんまい かたくりこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	わけぎ にんじん	にんにく ねぎ もやし たまねぎ だいこん	レモン りんご	599 26.1 2.2
11月 水	あらいさんちの こだわりごはん	魚のねぎみそ焼き 大豆の磯煮 沢煮椀	むろあじ あかみそ たいす さつまあげ ふたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ かたくりこ さとう こんにゃく しらたき		にんじん	しょうが ねぎ だけのご ごぼう	えのきだけ	567 30.0 2.5
12月 木	アマトリチャーナ	森のきのこサラダ ★ごまつなケーキ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ペンネ さとう こむぎこ	オリーブあぶら あぶら バター	トマト ごまつな	たまねぎ にんにく キャベツ どうもろこし	えりんぎ ぶなしめじ えのきだけ	625 23.0 2.3
13月 金	わかめごはん	★新じゃがいものそぼろ煮 わさびあえ 果物	ふたにく たいす わかめ こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ キャベツ もやし	ほししいたけ オレンジ	585 21.0 2.0
16月	★とれたて! ピースごはん	魚の竜田揚げ さっぱりあえ けんちん汁	さば もめんどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	ごまつな にんじん	グリーンピース しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ		626 26.3 2.3
17月 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 ふたにく うずらたまご ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ さんおんどう さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん ちんげんさい	にんにく ねぎ もやし たまねぎ だいすもやし	ほししいたけ	620 29.1 2.3
18月 水	ガーリックトースト	ジャーマンポテト 魚介たっぷりピヤベース	ウイナー えび いか たら ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうパン じゃがいも	バター あぶら	ハセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ どうもろこし セロリ キャベツ		549 28.2 2.9
<b>野菜の日：新ごぼう</b>										
19月 木	あらいさんちの こだわりごはん	★チキンチキンごぼう 野菜のちりめんあえ 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 ちりめん わかめ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ごまつな	ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ		655 24.6 2.0
20月 金	こまつなそぼろ丼	かみなり汁 ミルクゼリーピーチソースかけ	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	ごまつな にんじん	だいこん ねぎ	もも オレンジ	654 25.7 2.0
<b>運動発表会応援メニュー：たんぱく質</b>										
23月	★セルフいかカツ バーガー	コールスローサラダ ★卵入りトマトスープ 果物	いか たまご ふたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ショートニング パン こむぎこ パンこ さとう さんおんどう じゃがいも	あぶら	トマト ごまつな	どうもろこし キャベツ たまねぎ セロリ		569 28.6 3.3
<b>運動発表会応援メニュー：食物繊維</b>										
24月 火	★わかめラーメン	ジャンボシューマイ ピリ辛あえ	ふたにく うずらたまご ふたにく ふたにく たいす たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ちゅうかめん パンこ かたくりこ しゅうまいのか わ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	たまねぎ どうもろこし ねぎ しょうが グリーンピース もやし きゅうり		572 28.6 2.7
<b>運動発表会応援メニュー：カルシウム</b> 4.5月お誕生日給食										
25月 水	こぎつねごはん	★ししゃも焼き くるみあえ 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 さんおんどう じゃがいも	くるみ	にんじん ごまつな	もやし キャベツ たまねぎ		565 23.3 2.5
<b>運動発表会応援メニュー：鉄分</b>										
26月 木	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 かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら バター あぶら	にんじん ハセリ ごまつな	どうもろこし たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく	マッシュルーム	592 24.3 2.4
<b>運動発表会応援メニュー</b>										
27月 金	★スタミナ丼	タイプーエン 果物	ふたにく ふたにく なるこ	ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ だけのご ねぎ	きくらげ	613 22.9 2.8
28月 土	<b>運動発表会</b>									
30月	<b>運動発表会振替休業日</b>									
31月 火	黒砂糖食パン	魚のタンドリー風焼き バジルサラダ コーンポタージュ	さけ いんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	くるさとうパン さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん ごまつな	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ どうもろこし しょうが		582 29.4 2.5

○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。



こんげつ けいしよくめくひょう  
今月の給食目標

ただ しよくし しかた み っ  
**正しい食事の仕方を身に付けましょう。**

しよくし とき しせい  
み び  
**見直してみよう！食事の時の姿勢**

まえ  
前かがみになっていませんか？  
あ  
お皿を持っていますか？  
あし  
足を組んでいませんか？

【悪い姿勢】

あし ゆか  
足は床につけます。

【よい姿勢】

せ の  
背すじを伸ばします。

ちやわん こぼち  
お茶碗、小鉢は  
て も  
手で持ちます。