



こんだてひょう



令和7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	行事&ひとくちメモ	赤	黄	緑	中学年
						体をつくる もとなるもの	熱やかの もとなるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1	木	牛乳	けんちんうどん	まめちくわのあえもの まっちゃおしパン	5月1日は八十八夜です。 抹茶と甘納豆と使ったむしパンを作ります。	とりにく あぶらあげ ちくわ たまご 牛乳	うどん こんにゃく あぶら さとう こむぎこ バター あずき	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ こまつな キャベツ もやし レモン	604kcal 23.8g
2	金	牛乳	こまつなそばろどん	さわにわん くだもの	こまつなそばろ丼は、味付けしたツナ、小松菜、いり卵をのせた丼ものです。	たまご ツナ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	こまつな だいこん にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ オレンジ	612kcal 25.8g
7	水	牛乳	ちまき	ビーフンスープ カリカリポテトサラダ	こどもの日給食	ぶたにく とりにく 牛乳	もちこめ あぶら ごま ビーフン でんぶ さとう じゃがいも ごまあぶら	しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり チンゲンサイ	565kcal 21.2g
8	木	牛乳	ガーリックトースト	とりにくのトマトに シーフードサラダ	食パンにおろしにんにく、バターなどをあわせたものを塗って、焼きます。	とりにく えび いか	しょくパン バター あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく パセリ しょうが エリンギ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり レモン	575kcal 23.2g
9	金	牛乳	ごはん	さかなとまめのあずまに こまつなとはくさいのおひたし じゃがいものみそしる	東煮とは、関東の料理でしょうゆで甘辛く味付けします。	もうかさめ だいず あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	こめ でんぶ あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし こまつな はくさい にんじん えのき ながねぎ	616kcal 25.3g
12	月	牛乳	ねぎしおぶたどん	おとうふサラダ フルーツパンチ	おとうふサラダはとうふと野菜を中華風ドレッシングを和えます。	ぶたにく とうふ わかめ 牛乳	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶ ごま はるさめ さとう	ながねぎ にんにく もやし たまねぎ レモン キャベツ きゅうり もも缶 みかん缶 パイン缶	607kcal 21.3g
13	火	牛乳	くろざとうパン	タンドライチキン ハニーサラダ コーンポタージュ	タンドライチキンとはインド料理で、ヨーグルトやさまざまなスパイスに鶏肉を漬け込んで作る料理です。	とりにく ヨーグルト ベーコン いんげんまめ なまクリーム 牛乳	くろざとうパン はちみつ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく もやし きゅうり キャベツ にんじん コーン	609kcal 26.9g
14	水	牛乳	ごはん	さばのねぎみそ焼き ごまあえ ニラたまじる	さばのねぎみそやきは長ねぎ、みそ、しょうゆ、みりんなどを合わせたタレにつけて焼きます。	さば みそ とうふ たまご 牛乳	こめ さとう ごま でんぶ	ながねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん にら	618kcal 28.9g
15	木	牛乳	パスカトーレ	フレンチサラダ こめこのレモンケーキ	米粉のレモンケーキは米粉と小麦粉、レモン、レモンオイルをあわせて作ります。	いか えび ツナ チーズ たまご なまクリーム 牛乳	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう こめこ バター	しょうが にんく たまねぎ にんじん エリンギ セロリ コーン トマト缶 キャベツ きゅうり レモン	666kcal 265.4g
16	金	牛乳	チキンみそかつどん	ごますあえ	運動会応援献立	とりにく みそ とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	にんにく もやし きゅうり コーン にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	667kcal 25.1g
20	火	牛乳	カルピチャーハン	タイピーエン あんにんゼリー	食育の日 熊本県の郷土料理	ぶたにく たまご いか えび かんてん なまクリーム 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい たけのこ しいたけ みかん缶 にら	658kcal 27.9g
21	水	牛乳	フレンチトースト	ちりめんサラダ ポークビーンズ	ポークビーンズの豆はいんげんまめを使用します。	たまご ちりめん いんげんまめ ぶたにく 牛乳	しょくパン さとう バター ごまあぶら あぶら じゃがいも	キャベツ コーン もやし こまつな にんじん たまねぎ トマト缶	552kcal 25.6g
22	木	牛乳	ごはん	さかなのおろしに やさしいレモンしょうゆ いなかじる	魚のおろし煮は衣をつけて揚げた魚に大根おろし入りのたれをかけます。	あかうお なまあげ みそ	こめ でんぶ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく	だいこん キャベツ もやし こまつな レモン ごぼう にんじん ながねぎ	571kcal 25.9g
23	金	牛乳	むぎごはん キムムッチ	しせんとうふ ちゅうかサラダ	キムムッチとは、韓国風のりふりかけのことです。	もみのり なまあげ ぶたにく みそ えび 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら でんぶ はるさめ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しいたけ こまつな きゅうり もやし	673kcal 28.5g
26	月	牛乳	えびクリームライス	アーモンドサラダ くだもの	えびクリームライスは足立区のいろんな学校給食でされる定番メニューです。	えび とりにく チーズ なまクリーム	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ さとう アーモンド	にんじん たまねぎ パセリ こまつな コーン キャベツ パイナップル	646kcal 22.3g
27	火	牛乳	しょうゆラーメン	ツナあえ だいすとにほしのあまからあえ	しょうゆラーメンは豚骨と鶏ガラでスープをとって作ります。	ぶたにく ツナ だいず にほし わかめ	ラーメン ごまあぶら さとう でんぶ ごま あげあぶら	にんじん ながねぎ こまつな レモン キャベツ もやし きゅうり コーン	561kcal 32.6g
28	水	牛乳	ごもくごはん	ししゃものいそべあげ やさしいからしあえ とうふのみそしる	8のつく日はかむかむデーです。よくかんで食べましょう。	とりにく だいず あおりの あぶらあげ ししゃも みそ わかめ とうふ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ あげあぶら	しいたけ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	575kcal 25.2g
29	木	牛乳	やきカレーパン	アスパラサラダ とうにゅうスープ	サラダに使用するアスパラガスは5月から6月が旬の緑黄色野菜です。	とりにく だいず チーズ ベーコン とうにゅう いんげんまめ 牛乳	ショートニングパン あぶら こむぎこ バター じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんにく はくさい アスパラガス	558kcal 24.7g
30	金	牛乳	さけピースごはん	カレーにくじゃが ツナとわかめのあえもの	野菜の日給食 グリーンピース 2年生がさやむきをします	さけ ぶたにく ツナ わかめ なまあげ 牛乳	こめ もちこめ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	グリーンピース たまねぎ もやし にんじん しいたけ レモン キャベツ きゅうり コーン	618kcal 28.1g

※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。

今月の給食目標 食事のマナーを 身につけよう

～行事食～

5月5日は、「こどもの日」です。7日に手作りの「ちまき」を提供します。ちまきは中国から伝わったもので、こどもの健やかな成長を願う行事食です。

古くは「茅(ち)」という葉で巻かれていましたが、給食では竹の皮でひとつずつ包みます。



旬の野菜を味わいましょう

スナップエンドウ、グリーンピースやそら豆などが旬を迎えます。給食では5月30日に八百屋さんから新鮮なグリーンピースを届けていただき、サケと合わせてサケピースごはんを提供する予定です。2年生がグリーンピースのさやむき体験をする予定です。

