

5月 こんだてひょう

令和5年度

足立区立千寿双葉小学校

日	牛乳	主食	主菜・副菜	血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	体の調子を整える 緑の食品	1食分 たんぱく質
1月	○	マーガリンパン	しろみぎかな ころそうや 白身魚の香草焼き マッシュポテト うずら入り野菜スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 メルルーサ 粉チーズ ベーコン レンズまめ うずら卵	マーガリンパン マヨネーズ パン粉 ジャがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	591 kcal 27.4 g
2火	○	ごはん、お茶ふりかけ 八十八夜	ちくげんに 筑前煮 いそふう 磯風おひたし	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめん 粉かつお とりにく なまあ 鶏肉 生揚げ 芽ひじき ツナ	こめ さとう 米 砂糖 白いりごま 油 ジャがいも こんにゃく	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし	589 kcal 26.3 g
8月	○	ちゅうか 中華おこわ	ワントンスープ にぼ だいず あまから 煮干しと大豆の甘辛あえ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 えび 大豆 かえり煮干し	こめ こめ あぶら さとう 米 もち米 油 砂糖 でんぷん 乾しワントン 白いりごま	ほししいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし ながねぎ こまつな	577 kcal 25.7 g
9火	○	い ツナ入りパエリア	レバーポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 ツナ いか えび 豚レバー ベーコン レンズまめ	こめ むぎ あぶら 米 麦 油 バター でんぷん ジャがいも 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ しょうが マッシュルーム ピーマン あかピーマン キャベツ にんじん こまつな	620 kcal 26.6 g
10水	○	スパゲティナポリタン	フレンチサラダ チョコバナナケーキ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ウィンナー 粉チーズ たまご 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 バター 豆乳バター 小麦粉 チョコチップ	たまねぎ エリンギ にんじん ピーマン にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン パナナ	611 kcal 20.6 g
11木	○	むぎ 麦ごはん	さばのねぎみそだれ からしあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さば 赤みそ 豚肉 もめんどうふ 木綿豆腐	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖 でんぷん ジャがいも こんにゃく	しょうが ながねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ほししいたけ	571 kcal 27.4 g
12金	○	セサミトースト	グリーンシチュー キャロットサラダ くだもの 果物(清見オレンジ)	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 豆乳 粉チーズ ツナ	しょく 食パン バター はちみつ しろ 白すりごま ジャがいも 油 こむぎこ 小麦粉 豆乳バター 砂糖	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース もやし こまつな らっきょう きよみオレンジ	615 kcal 24.9 g
15月	○	ちゅうか 中華コーンスープ	フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 ベーコン もめんどうふ 木綿豆腐 たまご 粉寒天	こめ あぶら 米 油 でんぷん ごま 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ はくさいキムチ ホールコーン チンゲンサイ みかん パイン もも	587 kcal 20.3 g
16火	○	ごこく 五穀ごはん てづく 手作りなめたけ	にくどうふ 肉豆腐 もやしのごまじょうゆ	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 押し豆腐	こめ きび あわ ひえ 麦 いと 糸こんにゃく 砂糖 油 ごま油 白いりごま	えのきたけ にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな もやし きゅうり	591 kcal 24.7 g
17水	○	エビクリームライス	マセドアンサラダ レモンスカッシュゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 えび 豆乳 なま 生クリーム 豆乳クリーム 粉寒天	こめ さとう 米 豆乳バター 油 小麦粉 ジャがいも はちみつ 砂糖	にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり ホールコーン レモン	638 kcal 22.4 g
18木	○	しん 新ごぼうと豚肉のごはん	まめ なんばん 豆あじの南蛮づけ ごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 油揚げ 豆あじ わかめ しろ わかめ 白みそ 赤みそ	こめ あぶら さとう 米 油 砂糖 でんぷん こむぎこ 小麦粉 白すりごま ジャがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん ながねぎ キャベツ こまつな もやし たまねぎ	624 kcal 29.6 g
19金	○	きなこあげパン	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 きな粉 いんげんまめ ぶたにく 豚肉 ツナ	コッペパン 油 砂糖 ジャがいも	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ ホールコーン きゅうり	620 kcal 25.6 g
22月	○	あなかや あんかけ焼きそば	おとうふサラダ くだもの 果物(メロン)	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 えび いか たまご きめい うずら卵 絹ごし豆腐 わかめ	む ちゅうか 蒸し中華めん 油 でんぷん ごま油 はるさめ 砂糖 白いりごま	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり メロン	559 kcal 26.6 g
23火	○	ごはん ひじきふりかけ	さけ さいきょうや 鮭の西京焼き ごもく 五目きんぴら かきたま汁	ぎゅうにゅう 牛乳 芽ひじき 粉かつお しろ サケ 白みそ もめんどうふ 木綿豆腐 たまご	こめ さとう 米 砂糖 白いりごま いと 糸こんにゃく ごま油 でんぷん	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん えのきたけ ながねぎ こまつな	567 kcal 28.8 g
24水	○	あしたばパン 野菜の日給食:新たまねぎ	しんたま 新玉ねぎのオムレツ ごまドレサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 牛乳 ポンレスハム たまご なま ピザチーズ 生クリーム ベーコン 大豆	あしたばパン バター 油 砂糖 ごま油 白すりごま ジャがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし ホールコーン こまつな にんにく トマト	563 kcal 24.9 g
25木	○	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼	いそ 磯あえ あすかじる 飛鳥汁	ぎゅうにゅう 牛乳 芽ひじき 粉かつお しろ サケ 白みそ 赤みそ たまご もめんどうふ 木綿豆腐	こめ むぎ しろ 米 麦 糸こんにゃく 油 砂糖 こんにゃく ジャがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし こまつな キャベツ ごぼう ホールコーン だいこん ながねぎ	588 kcal 25.4 g
26金	○	カツカレー	かいそう 海藻サラダ くだもの 果物(冷凍パイ)	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 たまご 海藻	こめ こむぎこ 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ジャがいも ごま油 白いりごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり パイ	672 kcal 24.7 g
29月	振替休業日						
30火	○	かまや 釜焼きビビンバ	はるさめ 春雨スープ くだもの 果物(小玉すいか)	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	こめ むぎ 米 麦 ごま油 砂糖 白いりごま 油 はるさめ	にんにく しょうが もやし こまつな だいこん たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ こたますいか	571 kcal 22.0 g
31水	○	チリビーンズドッグ	シーフードサラダ キャロットポタージュ	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉 大豆 ピザチーズ えび いか ベーコン 豆乳 なま 生クリーム 豆乳クリーム	コッペパン 油 砂糖 小麦粉 ジャがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	578 kcal 28.0 g

※献立は食材等の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

「食育目標」朝食の大切さについて知ろう