令和５年度

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

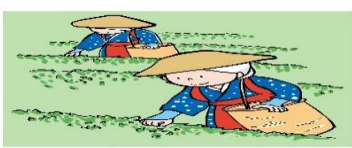
足立区立東渕江小学校
校　長　　齋藤　智子
栄養士　　中村　茉菜

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立(こんだて)メモ
1	月	○	キムチチャーハン	ワンタンスープ こくとうまめ	牛乳, 豚肉, 卵, いり大豆	米, 米粒麦, 油, ごま油, ごま, ワンタン, 黒砂糖	はくさいキムチ, 玉葱, 長ねぎ, にんじん, にら, しょうが, もやし, ★こまつな	565kcal 23.7g	ワンタンは、白い雲のようにみえることから縁起が良い食べ物と言われています。
2	火	○	***まっちゃきなこあげぱん***	ビーンズグーラッシュ くきわかめのサラダ	牛乳, きな粉, 大豆, 豚肉, いんげんまめ, くきわかめ	ミルクパン, 砂糖, じゃがいも, 油, ごま, バター, 小麦粉, 三温糖, ごま油	玉葱, にんじん, にんにく, マッシュルーム, トマト缶, キャベツ, もやし, きゅうり, コーン	601kcal 25.5g	**八十八夜！**立春から88日目のことを言います。おいしいお茶を味わいましょう。
ゴ　ー　ル　デ　ン　ウ　ィ　ー　ク									
8	月	○	ココアパン	とりにくのオレンジソースやき フレンチサラダ ***グリーンポタージュ***	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム	ココアパン, サラダ油, 砂糖, バター, 油, じゃがいも	マーマレード, にんにく, しょうが, 玉葱, きゅうり, もやし, にんじん, キャベツ, グリンピース, セロリー, パセリ	546kcal 27.9g	**野菜の日！**2年生ときりのは学級がグリンピースの鞘むきを行います！
9	火	○	***ちゅうかちまき***	タイピーエン パイン	牛乳, 豚肉, いか, えび, 豆腐, うずら卵	もち米, 油, ごま油, 緑豆はるさめ	しいたけ, にんじん, たけのこ, はくさい, にら, パイン	569kcal 25.6g	ちまきには、健やかな成長を祈る気持ちと、魔よけの意味がこめられています。
10	水	○	こまツナそぼろどん	ごまあえ みそしる	牛乳, たまご, ツナ, 油揚げ, わかめ, みそ	米, 砂糖, 油, ごま油, ごま, じゃがいも	★こまつな, にんじん, もやし, キャベツ, 玉葱, 長ねぎ	629kcal 25.4g	足立区の特産品である小松菜とツナをかけ合わせたおいしい丼ものです。
11	木	○	しょうゆラーメン	だいずいりスパイシーポテト きよみオレンジ	牛乳, 学乳, 豚肉, わかめ, 大豆	中華めん, サラダ油, 油, ごま油, じゃがいも, でんぷん	しょうが, にんにく, もやし, 玉葱, にら, にんじん, 長ねぎ, 清見オレンジ	549kcal 22.7g	ラーメンのスープは、とりの骨とぶたの骨を煮込んで取っています。
12	金	○	ごはん	さわらのかんこくふうてりやき やさいのナムル ちゅうかコーンスープ	牛乳, さわら, 豆腐, たまご	米, ごま油, 油, 三温糖, ごま, でんぷん	しょうが, にんにく, 長ねぎ, ★こまつな, にんじん, もやし, コーン	586kcal 27.6g	鰆は、調味料にトウバンジャンを入れて、少しピリ辛の味つけで焼きます。
15	月	○	わふうスープ スパゲッティー	チーズいりサラダ さんかくチョコパイ	牛乳, 豚肉, のり, チーズ	スパゲッティ, 油, でんぷん, 砂糖, サラダ油, ミルクチョコレート, パイシート	玉葱, にんじん, マッシュルーム, にんにく, ★こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり	607kcal 22.3g	スープは、かつおと昆布でとります。海苔を散らして食べましょう。
16	火	○	わかめごはん	***ししゃものさらさあげ*** やさいとたまごのあえもの とんじる	牛乳, わかめ, ししゃも, たまご, 豚肉, 豆腐, みそ	米, ごま, でんぷん, 小麦粉, 油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, キャベツ, にんじん, ★こまつな, ごぼう, だいこん, えのき, 長ねぎ	615kcal 25.1g	**カムカムデー！**ひと口30回を目標によくかんで食べましょう。
17	水	○	だいずいり ドライカレー	シーフードサラダ ふしぎなめだまやき	牛乳, 豚肉, 大豆, えび, いか, わかめ, カルピス, 粉寒天	米, 米粒麦, 油, 砂糖, バター, サラダ油, 小麦粉	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, セロリ, キャベツ, きゅうり, コーン, あんず缶	632kcal 23.0g	目玉焼きなのに、味は違う！？ さて、何味でしょうか？
18	木	○	しおキャラメル アーモンド トースト	こまつなのクリームに にんじんドレッシングサラダ	牛乳, 生クリーム, 鶏肉, ピザチーズ, 豆乳	食パン, グラニュー糖, バター, アーモンド, じゃがいも, 油, 小麦粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, しょうが, ★こまつな, もやし, キャベツ, きゅうり	568kcal 21.6g	宇佐美農園の新鮮な小松菜をたっぷり使います。苦みが少ないのが特徴です。
19	金	○	むぎごはん	いかバーグ こまつなのおひたし むらくもじる	牛乳, 鶏肉, いか, たまご, 豆腐	米, 米粒麦, 油, パン粉, 三温糖, でんぷん	しょうが, 玉葱, ★こまつな, もやし, にんじん, キャベツ, 長ねぎ	575kcal 28.8g	卵が汁の上で浮かんでいる様子が雲に見えることから村雲汁と呼ばれています。
22	月	○	ねぎしおぶたどん	***せんべいじる*** ぶどうゼリー	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 粉寒天	米, 油, ごま油, でんぷん, かやきせんべい, 砂糖	にんにく, もやし, にら, キャベツ, 玉葱, 長ねぎ, レモン汁, ごぼう, にんじん, はくさい, ぶどうジュース	603kcal 23.2g	**青森県の郷土料理！**せんべいは汁を吸うともちもちとした食感になります。
23	火	○	かきたまうどん	ごぼうとレバーのかりんあげ れいとうみかん	牛乳, 豚肉, 油揚げ, かまぼこ, たまご, わかめ, 豚肝臓	でんぷん, うどん, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま	しいたけ, にんじん, 玉葱, ★こまつな, しょうが, ごぼう, 冷凍みかん	569kcal 28.3g	レバーには血液の中で大切な役割をする鉄分が多く含まれています。
24	水	○	えびピラフ	コーンポテトスープ ベイクドチーズケーキ	牛乳, えび, 鶏肉, レンズまめ, ベーコン, クリームチーズ, 生クリーム, たまご	米, バター, 油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, グリンピース, コーン, キャベツ, レモン汁	642kcal 24.5g	「ベイクド」という名前のとおり、焼いて作ったチーズケーキのことを言います。
25	木	○	セサミトースト	パプリカに いかのガーリックサラダ	牛乳, 鶏肉, 大豆, 粉チーズ, いか	食パン, ごま, はちみつ, バター, じゃがいも, 油, 小麦粉, オリーブ油, 砂糖	玉葱, マッシュルーム, にんじん, ★こまつな, にんにく, コーン, キャベツ, もやし, きゅうり	579kcal 23.2g	ごまにバターと砂糖を練り合わせて、パンに塗ります。焼くと香ばしく仕上がります。
26	金	○	ごはん	***あじフライ*** こまつなのいそべあえ けんちんじる	牛乳, あじ, たまご, のり, 豚肉, 豆腐	米, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, こんにゃく, 油	★こまつな, キャベツ, にんじん, えのきたけ, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, しいたけ	622kcal 29.4g	**旬の魚！**鯵は、一年中みかけますが、5～8月にかけてがおいしいお魚です。
29	月	○	ごはん	ほねぶとふりかけ とりにくとだいずのうまに やさいのこうみあえ	牛乳, ちりめん, 塩昆布, 粉かつお, 大豆, 鶏肉, 生揚げ	米, ごま, 砂糖, 油, じゃがいも, こんにゃく, ごま油	しょうが, にんじん, ごぼう, たけのこ, さやいんげん, ★こまつな, キャベツ, もやし	622kcal 27.1g	ちりめん・塩昆布・粉かつお・ごまで作ったふりかけは骨を丈夫にしてくれます。
30	火	○	セルフフィッシュ サンド	ミネストローネ ***さくらんぼ***	牛乳, ホキ, たまご, ベーコン, 大豆, 粉チーズ	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, サラダ油, じゃがいも, マカロニ	キャベツ, にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマト缶, さくらんぼ	574kcal 28.8g	**旬の果物！**真っ赤なさくらんぼを八百屋さんに届けてもらいます。
31	水	○	チンジャオロースどん	わかめスープ やわらかあんにんどうふ	牛乳, 豚肉, わかめ, 鶏肉, 豆腐, パールアガー, 生クリーム	米, 米粒麦, でんぷん, 油, ごま油, 砂糖	たけのこ, ピーマン, 玉葱, にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, もやし, にら	650kcal 24.0g	青椒肉絲は、青椒がピーマン、肉絲は肉のせん切りをさします。

◎献立名欄にある斜体・下線の献立は、食育の取組として注目していただきたい献立です。（旬の食材、世界の料理、郷土料理、行事食、カムカムデーなど）
◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。
◎給食当番は必ずマスクを着用し、手洗い、アルコール消毒をしてから配膳を行います。（マスクのご準備をお願いいたします。）
◎★小松菜は、地産地消の取組で、足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な野菜を届けていただきます。
◎表示しているエネルギー量・たんぱく質量は、３・4年生の値です。１・2年生は0.8倍、５・6年生は1.2倍の値です。
◎土日を除いて４日以上の欠食があらかじめわかっている場合、届け出日の翌日から土日を除いて起算し、４日目以降の給食費が返金可能です。
※返金を希望される場合は、必ず担任にお知らせください。

こんげつのきゅうしょくもくひょう

良いマナーを身につけましょう



給食行事予定

２４日　６年生　こころの劇場のため給食なし