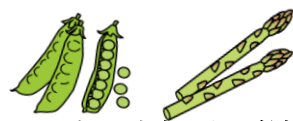




令和7年度

5月 こんだてひょう



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 木	むぎいりごはん		とりにくのみそに おちやのふりかけ とうふとやさいのごまドレサダ	牛乳 とり肉 高野豆腐 とうふ わかめ 粉かつお	米 もち麦 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな きゃべつ しょうが もやし さやいんげん 煎茶 こんにやく にんにく	589 kcal	24.2 g
2 金	ちゅうかふうおこわ		かぶとのあげぎょうざ わかたけじる	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ	米 もち米 脂 ぎょうざの皮 さとう	にんじん たけのこ きゃべつ 干しいたけ にら えだまめ 長ねぎ だいこん えのきたけ にら にんにく しょうが	589 kcal	22.8 g
7 水	チリビーンズライス		ガーリックポテトサラダ バナナとアロエのフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 レバー 金時豆 大豆 ヨーグルト	米 もち麦 脂 じゃがいも 米粉 さとう	たまねぎ にんじん ビーマン きゃべつ きゅうり にんにく しょうが セロリ とうもろこし バナナ もも パイン アロエ	689 kcal	23.8 g
8 木	わかめごはん		さかなのケチャップソース やさいとわかめのわふうサラダ ぐだくさんみそしる	牛乳 たら わかめ 油あげ	米 油 さとう じゃがいも ごま 米粉 でん粉	きゃべつ にんじん きゅうり もやし たまねぎ こんにやく だいこん こまつな 長ねぎ しょうが	576 kcal	26.1 g
9 金	アーモンドトースト		カレーシチュー バリバリわかめサラダ きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉チーズ	パン 油 バター じゃがいも ごま アーモンド さとう 米粉 ワンタン皮	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 にんにく セロリ 清見オレンジ	611 kcal	22.0 g
12 月	マーボーどん		ビーフンサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 レバー とうふ たまご	米 油 さとう でん粉	にんじん 長ねぎ とうもろこし ピーマン たまねぎ もやし にんにく しょうが	614 kcal	24.7 g
13 火	チャーハン		とりだんごスープ まめとポテトのスパイシーあげ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご 大豆	米 麦 油 じゃがいも 米粉 マロニー でん粉	にんじん だいこん ビーマン たまねし きゃべつ こまつな 長ねぎ しょうが にんにく もやし	615 kcal	24.2 g
14 水	コッペパン		だいいずいりハンバーグ グリーンアスパラのサラダ こめこパスタスープ きよみオレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご とり肉	パン 油 さとう 米粉マカロニ パン粉	たまねぎ アスパラガス セロリ きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな にんにく きよみオレンジ	586 kcal	28.1 g
15 木	スパゲティ ペスカトーレ		マセドアンサラダ まっちゃケーキ	牛乳 えび いか ツナ たまご	スパゲティ 油 じゃがいも 米粉 バター さとう はちみつ	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし トマト にんにく セロリ レモン汁 抹茶	659 kcal	28.9 g
16 金	グリーンピース ごはん		さばのごまだれやき とさあえ たまねぎと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	こまつな きゃべつ にんじん だいこん もやし こんにやく しょうが にんにく 長ねぎ グリンピース	595 kcal	28.5 g
19 月	フレンチ トースト		とりにくのトマトに フライビーンズサラダ かわちばんかん	牛乳 とり肉 いんげん豆 たまご 大豆	パン 油 バター じゃがいも さとう 米粉 でん粉	たまねぎ にんじん ビーマン きゃべつ きゅうり にんにく トマト とうもろこし しょうが 河内晩柑	599 kcal	26.6 g
20 火	ごもく あんかけ やきそば		わかめとたまごのスープ ポテトのケチャップあえ	牛乳 ぶた肉 えび いか たまご とうふ わかめ	中華めん 油 じゃがいも でん粉 さとう バター	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ きゃべつ 長ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	649 kcal	30.4 g
21 水	きりぼし だいこん ごはん		こうや豆腐のたまごとじ こまつなとツナのあえもの ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 たまご 高野豆腐 油揚げ ツナ	米 油 ごま じゃがいも さとう	切り干し大根 しめじ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな きゃべつ もやし しらす しょうが ぶどうジュース	670 kcal	29.1 g
22 木	ごはん		さかなのしおこうじやき おかかふりかけ きゃべつとなまあげのみそいため よしのじる	牛乳 さわら とり肉 生揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ ビーマン こまつな だいこん こんにやく 長ねぎ にんにく しょうが	661 kcal	33.0 g
23 金	せかいのりょうり ～スイス～			牛乳 とり肉 ツナ チーズ ウインナー	パン 油 バター じゃがいも マカロニ 小麦粉 もち麦	たまねぎ にんじん たもぎたけ とうもろこし セロリ きゃべつ かぶ こまつな にんにく パセリ	678 kcal	28.8 g
	ポテトチーズ トースト		アルペンマカロニ ビュンドナーゲルシュテンズuppe					
26 月	ごはん		とりととうふのつくねやき わさびあえ どさんこじる	牛乳 とり肉 とうふ たまご ぶた肉 わかめ	米 油 さとう じゃがいも バター でん粉	たまねぎ にんじん しょうが きゃべつ こまつな 長ねぎ もやし とうもろこし	573 kcal	24.1 g
27 火	たきこみ ごはん		ししゃもやき やさいのごまずあえ きりぼしだいこんのいために かきたまじる	牛乳 ししゃも たまご 油あげ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	ごぼう 切り干し大根 しめじ にんじん きゃべつ こまつな もやし たまねぎ しょうが	600 kcal	26.1 g
28 水	日本のきょうりょうり ～かがわけん～			牛乳 とり肉 さつまあげ ちくわ たまご 油揚げ 青のり	うどん 油 さとう さとう 小麦粉	ごぼう にんじん こんにやく だいこん こまつな 長ねぎ たかな きゃべつ もやし 河内晩柑	595 kcal	30.4 g
	しっぽく うどん		ちくわのいそべあげ まんばのけんちゃん かわちばんかん					
29 木	むぎいり ごはん		さかなのしょうがやき みそけんちんじる やさいとわかめのごまずあえ	牛乳 もうかざめ わかめ とうふ	米 もち麦 油 じゃがいも 米粉 ごま さとう	きゃべつ にんじん こまつな だいこん もやし こんにやく ごぼう しょうが 長ねぎ	585 kcal	24.5 g
30 金	やきそば (ナポリタン) サンド		わふうポトフ だいずのコロコロサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 ウインナー 青のり	パン 油 さとう じゃがいも 中華めん でん粉 (スパゲティ)	にんじん きゃべつ だいこん たまねぎ こまつな きゅうり えだまめ 長ねぎ とうもろこし しょうが	608 kcal	28.5 g

セレクト給食(5月30日(金))

- ・やきそばサンド
- または
- ・ナポリタンサンド



夏も近づく 八十八夜 (今年の八十八夜は、5月1日)

「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。

*都合により変更になる場合があります。

