



5月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

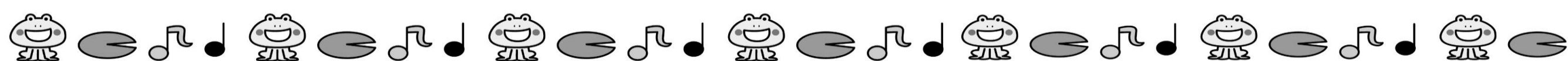
2022年5月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
2	月	○	端午の節句メニュー 中華おこわ	蓮花湯(レンファータン) こいのぼり揚げ		牛乳, 豚小間, 鶏こま肉, 木綿豆腐, たまご, サラダチーズ	米, もち米, ごま油, 砂糖, でんぷん, 緑豆はるさめ, じゃがいも, 油, バター, は るまきの皮, 小麦粉	干し椎茸, にんじん, 玉葱, クリームコーン, ほうれんそう	656
6	金	○	わかめうどん	ツナ和え	草だんご	牛乳, 豚小間, 油揚げ, 焼き竹輪, わかめ, ツナ, 絹ごし豆腐, きな粉	冷凍うどん, 上新粉, 白玉粉, 砂糖	干し椎茸, にんじん, 玉葱, こまつな, ねぎ, きゅうり, キャベツ, もやし, レモン汁, よもぎ	620
9	月	○	ひじきの 和風ピラフ	せんざり野菜スープ 豆腐ナゲット		牛乳, ウィンナー, 芽ひじき, ベーコン, 押し豆腐, 鶏ひき肉, たまご	米, 押麦, バター, 油, でんぷん, 三温糖	玉葱, にんじん, エリンギ, パセリ, キャベツ, こまつな	668
10	火	○	ごはん	あじのピリカラ焼き 変わり和え ひつつみ汁		牛乳, あじ, わかめ, 糸けずり節, 油揚げ	米, 砂糖, 白いりごま, 油, ごま油, こんにやく, 小麦粉	しょうが, にんにく, りんご, 長ねぎ, もやし, きゅうり, にんじん, 冷凍ホールコーン, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, こまつな, ねぎ	644
11	水	○	黒糖パン	マカロニミートグラタン もやしスープ	パイナップル	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ピザチーズ, 鶏こま肉	黒砂糖パン, マカロニ, 油, ごま油	にんにく, 玉葱, にんじん, パセリ, もやし, こまつな, パイナップル	637
12	木	○	麦ごはん	新じゃがいもそばろ煮 わさび和え	清見 オレンジ	牛乳, ちりめん, 塩昆布, 粉かつお, 鶏ひき肉	米, 米粒麦, 白いりごま, 砂糖, じゃがいも, こんにやく, 油, でんぷん	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, さやいんげん, キャベツ, もやし, こまつな, 清見オレンジ	653
13	金	○	えびクリーム ライス	じゃこサラダ	サイダー ゼリー	牛乳, 冷凍むきえび, 鶏 こま肉, 生クリーム, ちりめん, 粉寒天	米, バター, 油, 小麦粉, 砂糖, ごま油, 白いりごま	にんじん, 玉葱, エリンギ, パセリ, こまつな, キャベツ, みかん缶, パイン缶	646
16	月	○	こぎつねごはん	メヒカリのからあげ キャベツとじゃがいものみそ汁	デコボン	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, メヒカリ, わかめ, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 米粒麦, 三温糖, でんぷん, 油, じゃがいも	にんじん, キャベツ, 玉葱, えのきたけ, こまつな, デコボン	636
17	火	○	カレーかけうどん	わかめと野菜の和え物	おから ビスケット	牛乳, 豚小間, かまぼこ, わかめ, おから, たまご, サラダチーズ	冷凍細うどん, 油, 三温糖, バター, でんぷん, 白すりごま, 白いりごま, 砂糖, ごま油, 小麦粉	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, キャベツ, 冷凍ホールコーン	642
18	水	○	ごはん	アジフライ じゃがいものみそドレ とりごぼう汁		牛乳, あじ, 白みそ, 鶏肉, 油揚げ	米, 小麦粉, パン粉, パン粉, 油, じゃがいも, 三温糖, 白すりごま	しょうが, きゅうり, キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ, こまつな	682
19	木	○	チャプチェ・ パフ	わかめとたまごのスープ 黒糖大豆		牛乳, 豚ひき肉, 豚小間, 絹ごし豆腐, わかめ, たまご, いり大豆	米, 米粒麦, 緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油, 白いりごま, 黒砂糖, でんぷん	生しいたけ, にんにく, にんじん, ほうれんそう, 赤ピーマン, 玉葱, えのきたけ	651
20	金	○	アーモンド トースト	春キャベツのクリームチュー オニオンドレサラダ	りんご	牛乳, 豚小間, 豆乳, 白いんげんピューレ, 粉チーズ	ソフトフランスパン, バター, 砂糖, アーモンド, じゃがいも, 油, 小麦粉	玉葱, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, もやし, りんご	612
23	月	○	きびごはん	タラのあずま煮 五目きんぴら キャベツとわかめのみそ汁		牛乳, たら, さつま揚げ, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, きび, 黒いりごま, 油, でんぷん, 砂糖, 白いりごま, しらたき, ごま油, 三温糖, 玉ふ	しょうが, にんじん, ごぼう, キャベツ, ねぎ, ぶなしめじ	615
24	火	○	ペスカトーレ	さっぱりサラダ 	抹茶ケーキ	牛乳, いか, 冷凍むきえび, ツナオイル漬け, 粉チーズ, いんげんまめ, たまご	スパゲッティ, 油, 小麦粉, 砂糖, バター, チョコチップ	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, セロリー, トマト缶詰, もやし, キャベツ, きゅうり, レモン汁	685
25	水	○	2年生さやむき ピースごはん	千草焼き ごま酢和え えのきとじゃがいものみそ汁		牛乳, たまご, 豚ひき肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま油, 白すりごま, じゃがいも	グリーンピース, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, ほうれんそう, もやし, キャベツ, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ	657
26	木	○	あしたばパン	ビーンズコロッケ ゆでキャベツ ワンタンスープ		牛乳, いんげんまめ, 豚ひき肉, 豚小間	あしたばパン, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 油, 小麦粉, パン粉, 粉チーズ	玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, 長ねぎ, 干し椎茸, ほうれんそう	647
27	金	○	マーボー 豆腐丼	中華サラダ	バナナ	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆 腐, 赤みそ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 緑豆はるさめ, 白いりごま	にんじん, 玉葱, たけのこ, にんにく, しょうが, 干し椎茸, もやし, キャベツ, きゅうり, バナナ	654
30	月	○	ごはん	鮭のからしマヨネーズ焼き わかめのポン酢あえ 田舎汁		牛乳, 生サケ, わかめ, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, マヨネーズ, 砂糖, じゃがいも, こんにやく	もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こまつな	608
31	火	○	フレンチ トースト	豆とウィンナーのペンネ ごまドレッシングサラダ		牛乳, たまご, ウィンナー, 豚小間, いんげんまめ, 大豆, ひよこまめ	食パン, 砂糖, バター, 油, ペンネ, ごま油, 白すりごま, 白いりごま	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, もやし	647

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量 645

5月平均栄養摂取量 650



- ・2(月) 端午の節句メニュー・・・端午の節句にちなみ、こいのぼりの形のポテト春巻きにします!
- ・24(火) お誕生日給食・・・ちよつと特別なメニューで5月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。
- ・25(水) グリンピースのさやむき・・・2年生が全校分の「グリンピース」のさやむきをします。全部で10kg以上!
- ★よもぎを使った「草だんご」、アジを使った「アジフライ」、抹茶を使った「抹茶ケーキ」など季節を感じるメニューを入れました。

