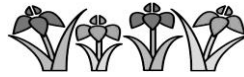


5

月のこんだて表



足立区立江北小学校
校長 武智 勇喜

2023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
1	月	○	ごはん	さわらのピリ辛焼き 切干大根の含め煮 キャベツとわかめのみそ汁		牛乳、さわら、 油揚げ、わかめ、 白みそ、赤みそ	米、油、砂糖、ごま油、 白いりごま	しょうが、にんにく、長ねぎ、 切干しだいこん、にんじん、 キャベツ、玉葱、えのきたけ	605
2	火	○	★端午の節句メニュー★ 中華おこわ	中華たまごスープ スイートポテトの包み揚げ		牛乳、豚小間、 木綿豆腐、たまご、 生クリーム	米、もち米、ごま油、砂糖、 でんぶん、油、さつまいも、 バター、はるまきの皮、 小麦粉、粉糖	干し椎茸、たけのこ、にんじん、 冷凍ホールコーン、玉葱、 えのきたけ、長ねぎ、こまつな	657
8	月	○	ごはん	さばのみそ煮 キャベツのごま酢和え とりごぼう汁		牛乳、さば、 赤みそ、白みそ、 鶏肉、油揚げ	米、砂糖、ごま油、 白いりごま、油	しょうが、もやし、キャベツ、 にんじん、こまつな、ごぼう、 だいこん、ぶなしめじ、長ねぎ	634
9	火	○	食パン 手作りいちごジャム	グリーンシチュー カレー豆入りサラダ		牛乳、豚小間、粉チーズ、 生クリーム、大豆	食パン、砂糖、 じゃがいも、油、小麦粉、 バター	いちご、レモン、玉葱、 にんじん、グリーンピース、 きゅうり、キャベツ、もやし	626
10	水	○	ひじきごはん	メヒカリのからあげ 香味和え 豚汁		牛乳、芽ひじき、 油揚げ、メヒカリ、 豚小間、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、油、でんぶん、 砂糖、ごま油、 じゃがいも、こんにゃく	にんじん、キャベツ、きゅうり、 しょうが、ごぼう、だいこん、 長ねぎ、こまつな	626
11	木	○	春キャベツの スパゲティ	鶏ささみスープ	抹茶 ケーキ	牛乳、ツナ水煮、 ベーコン、 鶏若鶏肉ささ身、 豆乳、いんげんまめ、 たまご	スパゲッティ、でんぶん、 小麦粉、砂糖、 豆乳クリームバター、 油、チョコチップ	にんにく、タカノツメ、 キャベツ、にんじん、玉葱、 パセリ、しょうが、はくさい、 こまつな	626
12	金	○	豚キムチ チャーハン	トックスープ カリカリナッツピーンズ		牛乳、豚小間、 鶏こま肉、わかめ、 たまご、大豆、 かえり煮干し	米、米粒麦、ごま油、砂糖、 油、トック、揚げ油、 でんぶん、アーモンド	はくさいキムチ、長ねぎ、 玉葱、にんじん、えのきたけ、 しょうが、はくさい	618
15	月	○	マーボー 豆腐丼	ビーフンスープ 黒糖大豆		牛乳、豚ひき肉、 豚レバーチップ、 木綿豆腐、赤みそ、 ベーコン、いり大豆	米、米粒麦、油、砂糖、 ごま油、でんぶん、 ビーフン、黒砂糖	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、パセリ	628
16	火	○	ナンピザ	ポトフ ミモザサラダ		牛乳、ベーコン、 ピザチーズ、豚小間、 ウィンナー、 いんげんまめ、たまご	ナン、油、じゃがいも、 油、砂糖	玉葱、マッシュルーム、 にんじん、にんにく、 トマト缶詰、キャベツ、かぶ、 かぶ菜、パセリ、きゅうり、 もやし	599
17	水	○	ごはん	イカのかりんとうがらめ 春雨和え みだくさん汁		牛乳、いか、木綿豆腐、 油揚げ、大豆、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、でんぶん、 小麦粉、揚げ油、三温糖、 緑豆はるさめ、油、砂糖、 ごま油、じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、 きゅうり、だいこん、ごぼう、 長ねぎ、こまつな	612
18	木	○	麦ごはん	肉じゃが 五色ごまなます	りんご	牛乳、ちりめん、 塩昆布、粉かつお、 豚小間、油揚げ	米、米粒麦、白いりごま、 砂糖、じゃがいも、 こんにゃく、油、しらたき、 白すりごま	玉葱、にんじん、だいこん、 きゅうり、りんご	632
19	金	○	八宝めん	シュウマイ	ナタデココの サイダー ポンチ	牛乳、豚小間、 冷凍むきえび、いか、 豚ひき肉、大豆	蒸し中華めん、油、 でんぶん、ごま油、 しゅうまいの皮	しょうが、干し椎茸、もやし、 にんじん、玉葱、はくさい、 こまつな、長ねぎ、パイン缶、 もも缶、温州蜜柑缶、 ナタデココ	638
22	月	○	ごはん	鮭のみそにんにく焼き ひじき和え けんちん汁		牛乳、生サケ、 白みそ、芽ひじき、 鶏こま肉、木綿豆腐、 油揚げ	米、ごま油、砂糖、 白いりごま、 白すりごま、じゃがいも、 油	にんにく、長ねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、もやし、 だいこん、ごぼう	595
23	火	○	あしたばパン	チーズ入りオムレツ ジャーマンポテト かぶのスープ		牛乳、たまご、 鶏ひき肉、 サラダチーズ、 ベーコン、鶏こま肉	あしたばパン、油、 バター、砂糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、ほうれんそう、 にんにく、キャベツ、かぶ、 かぶ菜	600
24	水	○	雑穀ごはん	四川豆腐 ナムル	みしょうかん	牛乳、生揚げ、 豚ひき肉、赤みそ	米、古代米、きび、あわ、 米粒麦、白いりごま、 砂糖、油、ごま油、でんぶん	玉葱、にんじん、たけのこ、 にんにく、しょうが、干し椎茸、 こまつな、きゅうり、もやし、 美生柑	615
25	木	○	シーフード ピラフ	米粉のコーンチャウダー	オレンジゼリー	牛乳、鶏こま肉、 ベーコン、冷凍むきえび、 いか、いんげんまめ、 粉寒天	米、米粒麦、油、バター、 じゃがいも、米粉、砂糖	にんじん、玉葱、 マッシュルーム、パセリ、 クリームコーン、 冷凍ホールコーン、ぶなしめじ、 オレンジジュース	676
26	金	○	ポークカレー	コーンサラダ	パイナップル	牛乳、豚小間、ピザチーズ	米、米粒麦、油、小麦粉、 じゃがいも、バター、砂糖、 ごま油	玉葱、にんにく、にんじん、 もやし、こまつな、キャベツ、 冷凍ホールコーン、レモン汁、 パイン	625
29	月	○	麦ごはん	鶏肉と大豆のうま煮 ちりめん和え		牛乳、ほしのり、 鶏こま肉、大豆、 生揚げ、うずら卵水煮、 ちりめん	米、米粒麦、砂糖、 白いりごま、油、 じゃがいも、三温糖、油	にんじん、たけのこ、ごぼう、 もやし、キャベツ、こまつな	660
30	火	○	セルフ フィッシュ サンド	ミネストローネ	清見オレンジ	学乳、ホキ、豚小間	ミルクパン、小麦粉、 パン粉、油、 じゃがいも、スパゲッティ	キャベツ、玉葱、にんじん、かぶ、 セロリー、にんにく、かぶ菜、 清見オレンジ	593
31	水	○	わかめご飯	豆腐ハンバーグ からし和え じゃがいもとえのきのみそ汁		牛乳、炊きこみわかめ、 豚ひき肉、押し豆腐、 油揚げ、赤みそ、白みそ	米、米粒麦、白いりごま、 油、パン粉、砂糖、 でんぶん、バター、 じゃがいも	玉葱、もやし、にんじん、 キャベツ、こまつな、えのきたけ	596

※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

620

5月平均栄養摂取量

623

・2(火)・・・端午の節句メニューです。端午の節句には、行事食として、子どもの成長を願い、ぐんぐんのびる「たけのこ」を食べます。中華おこわには、たけのこを使いました。スイートポテトの包み揚げは、昨年と同じように何かの形に包みます。さて、何でしょう？

・25(木)お誕生日給食・・・ちょっ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。

★手作りいちごジャム・春キャベツのスパゲティ・抹茶ケーキなど季節感のあるメニューを入れました。