

# 5月こんだてひょう

令和4年4月28日  
足立区立本木小学校  
校長 藤田 暁美  
栄養士 高橋 麻恵

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
2月	ごはん		おちやいりふりかけ にくじゃが かいそうサラダ	牛乳, ちりめん, ぶたにく なまあげ, いか, わかめ	こめ, さとう, ごま じゃがいも, あぶら こんにやく	玉たまねぎ, にんじん ほししいたけ, グリンピース キャベツ, きゅうり, コーン	596kcal
6金	ちゅうかふうごはん		キャベツのピリから はるさめのスープ	牛乳, ぶたにく, えび かまぼこ, ちりめん ベーコン, レンズまめ	こめ, もちごめ あぶら, さとう, ごま はるさめ	ほししいたけ, たけのこ こまつな, キャベツ きゅうり, にんじん, にんにく しょうが, ねぎ, だいこん	590kcal
9月	かむかむくきわかめごはん かむカムデー		ししゃものごまころもあげ きりぼしのふくめに ごじる	牛乳, くきわかめ, ししゃも さつまあげ, だいず, とうふ みそ	こめ, ごま, こむぎこ あぶら, さとう こんにやく	きりぼしだいこん, にんじん だいこん, こまつな, ごぼう ねぎ	656kcal
10火	ツナまめごはん		ぎせいどうふ はるキャベツのあさづけふう ふるさと汁	牛乳, だいず, ひじき, ツナ とうふ, とりにく, たまご なまあげ, みそ	こめ, さとう, あぶら こんにやく	にんじん, たけのこ, だいこん ほししいたけ, こまつな キャベツ, きゅうり, ねぎ えのきたけ	582kcal
11水	ナンのピザトースト		まめいりポトフ フルーツヨーグルト	牛乳, ベーコン, チーズ ぶたにく, ヨーグルト	ナン, バター, あぶら じゃがいも, はちみつ	にんにく, たまねぎ, トマト しめじ, ピーマン, にんじん キャベツ, みかん, もも パイン, パナナ	658kcal
12木	みそラーメン		じゃがもち ごまあえ	牛乳, ぶたにく, みそ, チーズ	ラーメン, ラード ごまあぶら, ごま じゃがいも, さとう でんぷん	ねぎ, にんにく, しょうが にんじん, もやし, こまつな キャベツ	552kcal
13金	ごはん		じゃこふりかけ さばのりきゅうやき のりあえ こんさいいっぱいおみそしる	牛乳, ちりめん, あおのり さば, のり, ぶたにく, みそ なまあげ	こめ, さとう, ごま ねりごま, ごまあぶら じゃがいも	しょうが, もやし, キャベツ にんじん, こまつな, ねぎ だいこん	635kcal
16月	グリーンピースのとりそぼろごはん 野菜の日 グリンピース		なまあげとやさいののもの いそふうおひたし	牛乳, ぶたにく, なまあげ ひじき, ツナ, とりにく	こめ, もち米, あぶら じゃがいも, さとう こんにやく	グリーンピース, ごぼう, もやし にんじん, たまねぎ こまつな	634kcal
17火	チリビーンズライス		キャロットドレッシングサラダ パイン	牛乳, ぶたにく, だいず てぼまめ, ハム	こめ, あぶら, バター こむぎこ, さとう	たまねぎ, にんじん, コーン ピーマン, にんにく しょうが, キャベツ, パイン	614kcal
18水	ミルクパン		チキンマカロニグラタン オニオンスープ でこぼん	牛乳, とりにく, てぼまめ チーズ, ベーコン, たまご	ミルクパン, バター マカロニ, あぶら こむぎこ	たまねぎ, しめじ, パセリ デコボン	690kcal
19木	たかなめし 郷土料理 熊本県		タイピーエン とうふいりサラダ	牛乳, たまご, ぶたにく, えび とうふ, わかめ	こめ, ごまあぶら さとう, ごま, ラード はるさめ, マロニー	こまつな, のぎわな, ねぎ キャベツ, きゅうり	588kcal
20金	ごはん 運動会応援献立		タレカツ やさいのからしあえ とうにゅうみそしる	牛乳, ぶたにく, たまご あぶらあげ, みそ, とうにゅう	こめ, こむぎこ パンこ, あぶら じゃがいも	しょうが, キャベツ にんじん, こまつな だいこん, たまねぎ	669kcal
23月	ガーリックハニートースト		ハンガリアンシチュー ビーンズサラダ	牛乳, ぶたにく, チーズ てぼまめ	ソフトランパン, バター メープルシロップ じゃがいも, あぶら こむぎこ, はちみつ	にんにく, パセリ, にんじん たまねぎ, グリンピース キャベツ, こまつな, きゅうり	633kcal
24火	キムチチャーハン 世界の料理 韓国		トックスープ ツナサラダ	牛乳, ぶたにく, ツナ	こめ, あぶら, さとう ごまあぶら, ごま トック	にんにく, しょうが, ねぎ はくさい, ピーマン, もやし にんじん, こまつな キャベツ, らっきょう	588kcal
25水	ごはん		じゃこピーマン マーボーじゃが かふうあえ れいとうみかん	牛乳, ちりめん, ぶたにく みそ	こめ, さとう, ごま じゃがいも, でんぷん こんにやく	ピーマン, にんじん, たまねぎ ほししいたけ, しょうが グリーンピース, きゅうり こまつな, キャベツ, みかん	608kcal
26木	カレーなんぼん 誕生日給食		ポテトサラダ こまつなむしパン	牛乳, とりにく, みそ, たまご とうにゅう	うどん, でんぷん じゃがいも, こむぎこ あぶら, ごま, さとう チョコチップ	たまねぎ, にんじん, ねぎ こまつな, キャベツ, きゅうり	586kcal
27金	ごはん		さばのカレーやき いそあえ いなかじる	牛乳, さば, のり, ぶたにく なまあげ, みそ	こめ, じゃがいも こんにやく	たまねぎ, にんじん, もやし キャベツ, だいこん, ねぎ	603kcal
30月	ミルクパン		サケのハーブやき ジャーマンポテト キャロットポタージュ	牛乳, サケ, ベーコン てぼまめ, とうにゅう クリーム	ミルクパン, バター じゃがいも, あぶら こむぎこ	レモン, にんにく, たまねぎ パセリ, セロリー, にんじん コーン, しょうが	668kcal
31火	いわしのかばやきどん		からしあえ かきたまじる	牛乳, いわし, とうふ, たまご レンズまめ, わかめ	こめ, でんぷん さとう, こむぎこ	しょうが, キャベツ, ねぎ にんじん, こまつな	649kcal

給食目標 食事のきまりを身に付けましょう

※食材の仕入れの都合により献立の内容を変更等する場合があります。

★ 今月の給食について ★

- 16日(月) グリンピースご飯・・・グリンピースは今が旬です。
- 19日(木) 郷土料理の日「熊本県」  
毎月19日は食育の日です。各地の料理を食べます。
- 20日(金) 運動会の応援献立  
運動会で「勝つ・よろこぶ」にちなんで、タレカツです。
- 24日(火) 世界の料理「韓国」  
キムチチャーハン・・・豚肉の旨みとキムチの辛さがよく合い、食欲をそそる一品です。
- 26日(木) 誕生日給食  
小松菜蒸しパン・・・足立区特産の新鮮な小松菜で作った蒸しパン

グリンピース

