こんだてひょう

献立表 5月

給食目標（きゅうしょくもくひょう）

「後片付けをていねいにしましょう」

足立区立島根小学校

日	曜	主食	主菜・副菜・汁・デザート	一口メモ	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
1	木	八十八夜メニュー ツナおろし スパゲッティー	豆腐のごまドレサラダ 抹茶ケーキ	立春から88日目。新茶がおいしい時期です。616kcal	ぎゅうにゅう ツナ のり とうふ たまご	スパゲッティ あぶら さんおんとう ごま こむぎこ グラニューとう バター あまなっとう ふんとう	ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ だいこん こねぎ キャベツ きゅうり もやし
2	金	端午の節句メニュー 中華ちまき	ワンタンスープ のり塩ポテトビーンズ	竹の皮に、ちまきを包んで提供します。給食室は、朝から大忙し。559kcal	ぎゅうにゅう とりにく えび とりにく あおのり だいず	もちごめ あぶら さんおんとう ワンタン じゃがいも でんぷん	ほししいたけ にんじん たけのこ もやし ながねぎ こまつな
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	ごはん キムムッチ	四川豆腐 卵と小松菜の和え物	キムムッチは、韓国風のりふりかけです。とっても人気な料理です。620kcal	ぎゅうにゅう のり なまあげ ぶたにく ぶたレバー だいず たまご	こめ さとう あぶら さんおんとう でんぷん ごま	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが こまつな キャベツ もやし
8	木	パンプキンパン	玉子グラタン いかサラダ　くだもの	かぼちゃペーストが練り込まれたコッペパンです。584kcal	ぎゅうにゅう ゆでたまご とりにく とうにゅう いんげんまめ ピザチーズ わかめ いか	パンプキンパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さんおんとう	たまねぎ たもぎたけ パセリ にんじん キャベツ こまつな レモン きよみオレンジ
9	金	ごはん	魚のみそだれ焼き 和風サラダ　若竹汁	旬の「鰆」と「たけのこ」を使います。季節の味覚を楽しみましょう。564kcal	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とうふ とりにく わかめ	こめ さとう でんぷん あぶら ごま	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たけのこ
12	月	鶏南蛮うどん	ツナ和え 大学芋	鶏モモ肉をたっぷり使って、だしの香る煮込みうどんを作ります。545kcal	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	うどん あぶら さつまいも さとう みずあめ ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ もやし レモン
13	火	5年生考案！ ナンピザ	クリームシチュー カレードレッシングサラダ	昨年度の４年生が、外国語の授業で考案したピザのメニューです！549kcal	ぎゅうにゅう ベーコン ピザチーズ とりにく いんげんまめ　とうにゅう こなチーズ なまクリーム	ナン バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ さんおんとう	にんにく たまねぎ ホールコーン あしたば にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな もやし
14	水	わかめごはん	魚の竜田揚げ お浸し　にんにく豚汁	「さば」には、体に良い脂がたっぷり含まれています。653kcal	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さば けずりぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん にんにく ながねぎ
15	木	世界の料理～台湾～ ルーローハン	えびの汁ビーフン くだもの	デフリンピック2025に向けて、世界の料理を提供します。654kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご えび	こめ こんにゃく あぶら さとう ビーフン	ほししいたけ たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな きよみオレンジ
16	金	玉子丼	吉野汁 小魚のにんにくしょうゆ揚げ	汁物は、奈良県の吉野で生まれた料理です。片栗粉でとろみをつけます。639kcal	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ スメルト	こめ さんおんとう でんぷん あぶら こんにゃく じゃがいも こめこ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな みつば だいこん しょうが にんにく
19	月	きなこあげパン	グリーンシチュー ツナと大根のサラダ	グリンピースを、ほっこりおいしいシチューにしました！587kcal	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうにゅう いんげんピューレ こなチーズ ツナ わかめ	はいがパン さんおんとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり だいこん
20	火	新ごぼうと豚肉のごはん	ぶりの照り焼き お浸ししょうが　みそ汁	ごぼうが完全に成長する前に収穫する「新ごぼう」は、柔らかくて風味が良いです。626kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ぶり とうふ わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごま さんおんとう でんぷん じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな こねぎ
21	水	スープカレー	ベイクドポテト くだもの	トマトや牛乳、たっぷりの野菜で作るスープカレー。栄よう満点です！563kcal	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	こめ とうにゅうクリームバター あぶら はちみつ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマトかん こまつな パセリ メロン
22	木	野菜の日給食（豆苗） ごはん	ししゃものレモン醤油揚げ 豚しゃぶ豆苗サラダ 具だくさん汁	豆苗は1年中食べられる野菜ですが、もともとは春が旬。さっぱりとしたサラダでいただきましょう。578kcal	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とりにく とうふ　みそ	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	レモン トウミョウ きゅうり もやし にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ こまつな
23	金	運動会応援メニュー！ セルフカツサンド	ポトフ 紅白セリー	明日はいよいよ運動会！ゲン担ぎに、「カツ」サンドを食べましょう。560kcal	ぎゅうにゅう ぶたひれ とりにく Feいりウィンナー かんてん カルピス	まるパン こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー だいこん こまつな アセロラジュース
24	土	運動会					
25	日	運動会第1延期日					
26	月	振替休業日					
27	火	豚キムチ丼	フライビーンズサラダ くだもの	カリッと揚げた大豆を、サラダにトッピングします。563kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう でんぷん ごま さんおんとう	にんにく たまねぎ ながねぎ はくさいキムチ えのきたけ にら きゅうり キャベツ にんじん きよみオレンジ
28	水	ごはん	魚のみそマヨネーズ焼き ポン酢和え　かきたま汁	みそマヨネーズを魚に塗って焼きます。初挑戦の料理です。559kcal	ぎゅうにゅう すけとうだら みそ わかめ たまご とうふ	こめ エッグケアマヨネーズ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ にんじん レモン こまつな ながねぎ えのきたけ
29	木	カレーミートサンド	カリカリさつまいもサラダ フルーツヨーグルト	さつま芋のカリカリ食感がたまらない、ほんのり甘いサラダです。651kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず ピザチーズ ヨーグルト	コッペパン あぶら こむぎこ さとう バター さつまいも はちみつ	セロリー にんにく たまねぎ トマトかん キャベツ にんじん きゅうり こまつな みかんかん　りんごかん
30	金	みそラーメン	ジャンボ餃子 冷凍くだもの	人気メニューの組み合わせ。野菜がたっぷり摂れますよ。599kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ だいずミート	ちゅうかめん ラード あぶら ごま でんぷん ぎょうざのかわ こむぎこ	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし にら キャベツ ほししいたけ たまねぎ れいとうパイン

※飲み物は、毎日牛乳です。

※熱量は、中学年（３・４年生）の分量で計算したものです。

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。