

## 給食目標(きゅうしょくもくひょう)

## 「よくかんで食べましょう」

令和6年5月31日 足立区立島根小学校 校 長 世取山 哲哉 栄養士 高安 伶佳

				0 11.10 C	入へ守しょつ」	宋:	養士 高安 伶佳
	曜	しゅしょく	学塾・副塾・汁・デザート	ひとくち 人モ	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
3	月	キムチ チャーハン	パリパリポテトサラダ わかめと玉子のスープ	人気な組み合わせ。 ゆっくり食べましょ う。553kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ	こめ さんおんとう ごま じゃがいも あぶら はちみつ でんぷん	はくさいキムチ にんにく しょうが ながねぎ にら キャベツ にんじん きゅうり こまつな もやし
4	火	ごまごはん	きびなごの香菜揚げ 繁菜の豚そぼろ和え たまごのみそ汁	きびなごは、小魚の1 つです。全校分で、約 1530本揚げます。 576kcal	ぎゅうにゅう きびなご ぶたひきにく とうふ わかめ たまご みそ	こめ ごま こめこ でんぷん あぶら さとう	しょうが にんにく こまつな もやし ながねぎ
5	水	焼きカレーパン	えがれ 江川さんちの小松菜サラダ さつま芋のポタージュ	カレーパンは、はみ出 る餡を、落とさないよ うに優しく掴んでね。 560kcal	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー だいずミート ツナ いんげんまめ なまクリーム	ショートニングパン あぶら こむぎこ パンこ さつまいも バター	たまねぎ にんじん しょうが たもぎたけ キャベツ こまつな もやし レモン パセリ
6	木	ごはん	いかとじゃが <mark>学</mark> のかりんとうがらめ 中華コーンスープ	いかの唐揚げとじゃが 芋の素揚げを、甘辛く 味付けします。 579kcal	ぎゅうにゅう いか とりにく たまご	こめ でんぷん じゃがいも あぶら さんおんとう ごま	しょうが にんじん こまつな たまねぎ クリームコーン ホールコーン
7	金	中華丼	煮芋しと大豆の甘辛和え くだもの	6月4日〜10日は、歯 と口の健康週間です。 健康な歯を、大切に! 570kcal	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご にぼし だいず	こめ あぶら でんぷん さんおんとう ごま	しょうが にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ こまつな すいか
			★☆★ 6/10(月)	~14(金)もりもり	給食ウィーク ★☆★		
10	月	アマトリ チャーナ	グリーンアスパラのサラダ ベイクドチーズケーキ	今日からもりもり給食 ウィーク。食べ方や片 付け方を見直す1週間に しましょう。579kcal	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ クリームチーズ なまクリーム ヨーグルト たまご	ペンネ さんおんとう あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんにく タカノツメトマトかん アスパラガスキャベツ きゅうり にんじんホールコーン レモン
11	火	ミルクパン	熱なころう 魚の香草パン粉焼き 大根サラダ 玉ねぎのスープ	白身魚に、マヨネー ズ、スパイス、パン粉 の順にまぶして、焼き 上げます。553kcal	ぎゅうにゅう メルルーサ こなチーズ ツナ わかめ ベーコン	ミルクパン エッグケアマヨネーズ パンこ あぶら さんおんとう ごま	きゅうり にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ホールコーン パセリ
12	水	ごはん	繋のからあげ ポン酢和え みそ汁	子供も大人も大好きな 唐揚げ。にんにく醤油 の下味が効いていま す!583kcal	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ でんぷん じょうしんこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし こまつな レモン えのきたけ だいこん
13	*	えびクリーム ライス	ベーコンとしめじのサラダ くだもの	キャロットライスに、 えびのクリームソース をかけます。573kcal	ぎゅうにゅう えび とりにく こなチーズ ベーコン	こめ とうにゅうクリームバター あぶら こむぎこ ごま さんおんとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな ぶなしめじ さくらんぼ
14	金	ナン	キーマカレー コロコロサラダ くだもの	インド料理でおなじみ の組み合わせ。蒸し て、もちもちのナンに します。545kcal	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー だいず	ナン あぶら バター こむぎこ じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトかん きゅうり ホールコーン キャベツ メロン
15		ごはん	もうかさめの甘辛揚げ ごま醤油和え 真沢山汁	さめは、クセがなくて 食べやすく、お手頃価 格でお求めできます♪ 619kcal	ぎゅうにゅう もうかさめ わかめ ぶたひきにく とうふ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが もやし きゅうり だいこん にんじん ながねぎ しいたけ こまつな
17	月	振替休業日		1+++>>==	1		
18		ココアパン <b>日給食(ピーマン</b> )	たまごコロッケ コーンキャベツ オニオントマトスープ	たねから手作りする、 調理員さんの愛情たっ ぷりのコロッケです。 558kcal	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ゆでたまご いんげんまめ ベーコン レンズまめ	ココアパン あぶら じゃがいも パン粉 マッシュポテト バター こむぎこ	たまねぎ キャベツ ホールコーン にんにく にんじん えのきたけ セロリー
19		ごはん ピーマンとツナの みそ嫌めふりかけ	鷄じゃが おとうふサラダ	細く切ったピーマン を、ツナと炒めればご はんのおともに大変 身!561kcal	ぎゅうにゅう ツナ みそ とりにく とうふ わかめ	こめ さんおんとう ごま あぶら じゃがいも マロニー	ピーマン にんじん たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ きゅうり
20	木	わかめごはん	熱な 魚のカレー揚げ お浸し 吉野汁	わかめごはんは、混ぜ ご飯の中でも人気トッ プに入ります。 605kcal	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	こめ ごま でんぷん あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん
21	金	サラダうどん	かき揚げ くだもの	かき揚げには、さつま 芋や大豆、野菜がたっ ぷり。サクサク食感で す。613kcal	ぎゅうにゅう とりにく えび だいず たまご	れいとううどん さんおんとう あぶら ごま さつまいも こむぎこ	ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン たまねぎ さやいんげん れいとうみかん
24	月	<b>季節の給食</b> ( ビビンバ	<b>梅雨</b> ) きうぎ 豆腐たまごスープ あじさいゼリー	梅雨到来!ぶどうとサイダー、2つの味が楽しめるゼリーです。 586kcal	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート みそ とりにく とうふ たまご かんてん	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが えのきたけ もやし たまねぎ だいずもやし こまつな にんじん ぶどうジュース
25	火	いわしの かば焼き丼	お浸ししょうが 豆腐と大根のみそ汁	鰯が旬の時期です。柔 らかくて、ふっくらと した身を楽しみましょ う。595kcal	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん
26	水	アーモンド トースト	小松菜と製肉のクリーム煮 大豆とツナのサラダ	アーモンドバターを 塗って、香ばしいパン に仕上げます。 633kcal	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう いんげんまめ ピザチーズ なまクリーム だいず ツナ	しょくパン あぶら バター とうにゅうクリームバター さとう アーモンド じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ こまつな キャベツ きゅうり レモン
27	木	ごはん	ししゃものレモン醬淵がけ	苦手な人が多いししゃ も。甘辛いタレがかか る日は、残菜が少ない です!561kcal	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく たまご とうふ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう	レモン トウミョウ きゅうり もやし にんじん だいこん こまつな ながねぎ えのきたけ
28	金	ジャージャー麺	豆腐のごまドレサラダ キャラメルポテト	ジャージャー麺にはテ ンメンジャンを入れ て、本格的な味わい に!615kcal	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたレバー だいず はっちょうみそ とうふ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま さんおんとう ねりごま さつまいも とうにゅうクリームバター	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり もやし

※飲みものは、毎日牛乳です。

※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。

※熱量は、中学年(3・4年生)の分量で計算したものです。