

5がつ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 瀬谷 智代
栄養士 有岡 里織

日	主食	おかず	赤の仲間 血や力になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
2月	ごはん おちゃふりかけ	とりにくとだいずのうまに やさいのピリからあえ	ぎゅうにゅう、ちりめん、あおのり、とりにく だいず、なまあげ、いか	こめ、いりごま、あぶら、こんにやく じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、もやし キャベツ、こまつな	614 kcal 29.9 g 18.4 g 2.2 g	八十八夜献立 お茶
6金	むぎごはん	ぶりのカレーあげ アーモンドあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう、ぶり、きぬこ、しょうふ、 カットわかめ	こめ、むぎ、でんぶ、こむぎ、あぶら さとう、アーモンド	にんにく、しょうが、にんじん、もやし キャベツ、たけのこ、えのきたけ、ながねぎ	651 kcal 27.3 g 24.5 g 1.8 g	端午の節句献立 ぶり・たけのこ
9月	ジャージャー めん	ごぼうのカミカミサラダ スパイシーポテト	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく みそ、ひよこまめ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう でんぶ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが ごぼう、キャベツ、もやし、コーン	646 kcal 25.7 g 21.1 g 3.1 g	季節の食材 新ごぼう
10火	ごはん	さけのちゃんちゃんやき どさんこじる くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、ぶたにく もめんどうふ	こめ、バター、さとう、でんぶ、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ キャベツ、ピーマン、コーン、ながねぎ メロン	575 kcal 28.4 g 14.1 g 2.5 g	郷土料理 北海道
11水	ココアパン	ポテトミートソースやき キャベツとコーンのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず ピザチーズ、ぶたにく	ココアパン、じゃがいも、あぶら、こむぎ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ、ぶなしめじ、キャベツ、コーン こまつな	586 kcal 25.6 g 22.6 g 3.0 g	一口目は野菜から 食べましょう。
12木	むぎごはん こまつなの ふりかけ	さかなのたつたあげ あぶらあげいりおひたし みそじる	ぎゅうにゅう、さば、ふんかほし あぶらあげ、もめんどうふ、カットわかめ みそ	こめ、むぎ、あぶら、いりごま、でんぶ こむぎ、さとう、じゃがいも	こまつな、にんにく、しょうが、にんじん もやし、たまねぎ	681 kcal 26.3 g 29.5 g 2.8 g	あか・き・みどりの3 つの働きについて 知りましょう。
13金	ミルクパン	とうふハンバーグ コーンポテト やさいたつぷりスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、おし どうふ、とうにゅう、ベーコン、ぶたにく	ミルクパン、パン、こ、さとう、じゃがいも	たまねぎ、コーン、にんじん、キャベツ こまつな	598 kcal 28.0 g 25.3 g 3.0 g	ハンバーグもソース も給食室で手作りし ています。
16月	さんしょく そぼろごはん	アスパラのごまあえ みそじる くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう、たまご、とり、く、あぶら、あげ みそ	こめ、さとう、あぶら、すりごま、じゃがいも	グリーンピース、にんじん、もやし アスパラガス、こまつな、たまねぎ れいとうみかん	572 kcal 21.7 g 17.6 g 2.4 g	季節の食材 アスパラガス
17火	わかめ ごはん	ししゃものなんばんづけ ツナあえ ぐたくさんみそじる	ぎゅうにゅう、わかめ、ししゃも ツナオイルづけ、なまあげ、みそ	こめ、いりごま、でんぶ、こむぎ、さとう	ながねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり こまつな、レモンじる、だいこん、たまねぎ	573 kcal 22.2 g 19.3 g 2.5 g	牛乳やししゃもが入り、 カルシウムをたくさんと とれる献立です。
18水	メープル シロップ トースト	グリーンシチュー わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう、とり、く、いんげん、まめ なまクリーム、ツナオイルづけ、わかめ	しよくパン、バター、メープルシロップ あぶら、じゃがいも、こむぎ、さとう いりごま	にんじん、たまねぎ、グリーンピース もやし、キャベツ	599 kcal 22.8 g 28.2 g 1.7 g	季節の食材 グリーンピース
19木	むぎごはん	さかなのみそだれやき ポンずあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう、さわか、みそ、あぶら、あげ	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、でんぶ あぶら	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ きゅうり、レモンじる、ごぼう、だいこん ながねぎ、こまつな	567 kcal 25.5 g 15.8 g 1.9 g	芋団子汁は、じゃがいも で作る芋団子をすまし汁に 入れた料理です。
20金	はるキャベツと えびの スパゲティ	マセドアンサラダ ペイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう、ベーコン、えび クリームチーズ、なまクリーム、たまご	スパゲティ、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、レモンじる	624 kcal 25.1 g 31.1 g 2.5 g	季節の食材 春キャベツ
23月	ごもく ごはん	いもフライ かんぴょうのたまごとじ	ぎゅうにゅう、とり、く、あぶら、あげ、たまご	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎ パン、こ、でんぶ	ごぼう、にんじん、ほししいたけ かんぴょう、えのきたけ、ながねぎ	580 kcal 19.4 g 18.4 g 2.3 g	郷土料理 栃木県
24火	やきにく チャーハン	ちゅうかサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご ローズハム、きぬこ、しょうふ	こめ、あぶら、さとう、いりごま、しらたま こ	にんにく、しょうが、にんじん、ながねぎ ほししいたけ、こまつな、もやし、きゅうり みかん、かん、ももん、パイナップル	573 kcal 21.2 g 18.0 g 2.0 g	白玉団子を給食室で 手作りしています。豆 腐を入れているのがポ イントです。
25水	カレーミート サンド	フレンチサラダ ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず ピザチーズ、ベーコン、たまご	コッペパン、バター、こむぎ、あぶら さとう、じゃがいも、でんぶ	たまねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ きゅうり、こまつな、コーン、ぶなしめじ	584 kcal 26.9 g 28.7 g 2.2 g	運動会練習で疲れた 時こそ、しっかりと 食事をとりましょう。
26木	ごはん	ぎせいとうふのくずあんかけ いなかじる くだもの(みしろうかん)	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、とり、く たまご、なまあげ、みそ	こめ、あぶら、さとう、でんぶ、こんにやく	にんじん、ながねぎ、たけのこ ほししいたけ、グリーンピース、ごぼう だいこん、はくさい、みしろうかん	566 kcal 23.6 g 18.2 g 1.9 g	季節の食材 美生柑
27金	こぎつね ごはん	ししゃものいそべあげ いんげんのおかかあえ みそじる	ぎゅうにゅう、とり、く、あぶら、あげ ししゃも、あおのり、いりごま、なま あげ、カットわかめ、みそ	こめ、さとう、こむぎ、あぶら	にんじん、もやし、キャベツ、さやいんげん だいこん、ながねぎ、ぶなしめじ	606 kcal 26.7 g 24.7 g 2.8 g	季節の食材 いんげん
30月	ひやし うどん	さつまいもと しろみざかなのてんぷら くだもの(れいとうパイナップル)	ぎゅうにゅう、とり、く、わかめ、たら	うどん、さとう、さつまいも、こむぎ あぶら	ながねぎ、しょうが、にんじん、もやし きゅうり、こまつな、れいとうパイナップル	584 kcal 27.2 g 19.0 g 3.0 g	うどんに、たつぷりの 野菜と鶏肉をトッ ピングして食べま す。
31火	かまやき ピビンバ	わんたんスープ くだもの(こだますいか)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ほしワントン	にんにく、しょうが、にんじん、もやし こまつな、ほししいたけ、ながねぎ こだますいか	584 kcal 22.7 g 16.6 g 2.1 g	季節の食材 小玉すいか

※都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承願います。

5月の給食目標 給食の栄養素について知りましょう。