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　　黒沼　伊都佳

日	主食	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
1 月	ジャージャーめん	ぽんずあえ スパイシーポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あかみそ	むしちゅうかめん ごまあぶら,さんおんとう でんぷん,しろすりごま じゃがいも,あぶら	しょうが,にんにく ながねぎ,にんじん たまねぎ,たけのこ ほししいたけ,もやし きゅうり,きゃべつ こまつな,コーン,レモン	645 kcal 27.5 g 21.6 g 3.0 g	中華麺に、たっぷりのソースと野菜をトッピングして食べます。
2 火	むぎごはん	ししゃもからあげ にびたし みそしる	ぎゅうにゅう ししゃも,あぶらあげ あつけずり,もめんとうふ カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ,こめつぶむぎ でんぷん,あぶら じゃがいも	しょうが,にんじん もやし,こまつな たまねぎ	613 kcal 25.4 g 22.6 g 2.6 g	牛乳やししゃもが入り、カルシウムをたくさんとれる献立です。
8 月	こぎつねごはん	さばのしおやき いんげんおかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう,はなかつお とりひきにく,あぶらあげ さば,かつおぶし あつけずり,もめんとうふ カットわかめ しろみそ,あかみそ	こめ,こめつぶむぎ あぶら さんおんとう じゃがいも	ほししいたけ,にんじん きゃべつ,もやし さやいんげん,たまねぎ ながねぎ	563 kcal 29.6 g 22.1 g 2.6 g	季節の食材 いんげん
9 火	ちゅうかどん	バンサンスー あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう,ぶたこま むきえび,いか,プレスハム こなかんてん ちょうりようぎゅうにゅう	こめ,こめつぶむぎ,あぶら さんおんとう,でんぷん はるさめ,ごまあぶら じょうはくとう	しょうが,にんにく にんじん,たまねぎ たけのこ,きくらげ ちんげんさい,もやし きゅうり,みかんかん パインかん	580 kcal 22.0 g 15.6 g 2.3 g	給食の前と後はしっかり手洗いをしましょう。
10 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 レンズまめ,ぶたひきにく ピザチーズ ベーコン たまご	むえんパン,バター こむぎこ,さんおんとう オリーブあぶら じゃがいも,でんぷん	にんにく,たまねぎ にんじん,きゃべつ きゅうり,コーン ぶなしめじ,こまつな	545 kcal 25.9 g 23.3 g 2.4 g	一口目は野菜から食べましょう。
11 木	むぎごはん	とりにくのレモンやき だいずときゅうりのサラダ わかたけじる	ぎゅうにゅう とりももにく,だいず あつけずり,もめんとうふ カットわかめ しろみそ,あかみそ	こめ,こめつぶむぎ でんぷん,あぶら さんおんとう	レモン,もやし,きゅうり にんじん,コーン たまねぎ,たけのこ えのきたけ,こねぎ	613 kcal 25.6 g 24.3 g 2.0 g	野菜の日献立 たけのこ
12 金	はちみつトースト	グリーンシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりこまにく ちょうりようぎゅうにゅう いんげんまめピューレ 生クリーム,ツナ カットわかめ	むえんしょくパン,バター はちみつ,あぶら じゃがいも,こむぎこ さんおんとう しろすりごま	にんじん,たまねぎ グリンピース きゃべつ,もやし	571 kcal 22.2 g 25.4 g 1.8 g	季節の食材 グリンピース
15 月	さんしょくそぼろどん	ナムル みそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご,かつおぶし あつけずり,なまあげ カットわかめ, あかみそ,しろみそ	こめ,あぶら,さんおんとう, じょうはくとう ごまあぶら しろいりごま じゃがいも	しょうが,さやいんげん だいずもやし,にんじん こまつな ぜんまいみずに たまねぎ	567 kcal 24.4 g 19.0 g 2.1 g	季節の食材 いんげん
16 火	はるきゃべつとえびのスパゲティ	にんじんとツナのサラダ こめこのチョコケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン むきえび,ツナ ちょうりようぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら さんおんとう こめこ あぶら	にんにく,たまねぎ きゃべつ,にんじん こまつな,コーン	603 kcal 23.7 g 24.8 g 2.3 g	季節の食材 春キャベツ
17 水	みるくパン	とうふハンバーグ やさいコンソメスープ くだもの(れいとうパイン)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく おしどうふ,とうにゅう ひよこまめ ぶたこま	ミルクパン,なまぱんこ じょうはくとう じゃがいも	たまねぎ,にんじん ちんげんさい れいとうパイン	579 kcal 29.1 g 23.6 g 2.5 g	一口目は野菜から食べましょう。
18 木	むぎごはん	まあじフライ かんぶつあえ みそしる	ぎゅうにゅう まあじ,いとけずり きざみのり,あつけずり もめんとうふ,あぶらあげ カットわかめ あかみそ,しろみそ	こめ,こめつぶむぎ こむぎこ,パンこ あぶら,ごまあぶら しろすりごま	だいずもやし,きゃべつ こまつな,たまねぎ ながねぎ	644 kcal 29.2 g 22.6 g 2.5 g	季節の食材 あじ
19 金	わかめごはん	とりにくとだいずのうまに ミモザサラダ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とりこまにく,だいず なまあげ たまご	こめ,しろすりごま しろいりごま,あぶら こんにゃく,じゃがいも じょうはくとう さんおんとう	ごぼう,にんじん ぶなしめじ,きゃべつ きゅうり,こまつな たまねぎ	624 kcal 26.5 g 20.9 g 1.7 g	季節の食材 新ごぼう
22 月	むぎごはん	さかなのみそやき ごまずあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう さわら あかみそ あぶらあげ	こめ,こめつぶむぎ じょうはくとう さんおんとう,しろすりごま じゃがいも でんぷん,あぶら	しょうが,きゃべつ にんじん,きゅうり ぶなしめじ,ごぼう だいこん,ながねぎ こまつな	583 kcal 25.7 g 17.0 g 2.1 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。
23 火	ガーリックピラフ	レバーとじゃがいものあまから わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりこまにく,ぶたレバー だいず かいそうミックス カットわかめ	こめ,バター,あぶら でんぷん,こむぎこ じゃがいも,あぶら じょうはくとう アーモンド,あぶら ごまあぶら,しろいりごま	にんじん,たまねぎ エリンギ,コーン にんにく,パプリカ しょうが,きゃべつ きゅうり	601 kcal 24.3 g 19.4 g 2.2 g	運動会練習で疲れた時こそ、レバーを食べて疲労回復！
24 水	ココアパン	ポテトミートソースやき きゃべつとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ピザチーズ ぶたこま	ココアパン じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ,にんじん マッシュルーム パセリ,ぶなしめじ きゃべつ,コーン こまつな	582 kcal 26.5 g 23.4 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。
25 木	ごはん	ぎせいどうふのくずあんかけ いなかじる くだもの(みしょうかん)	ぎゅうにゅう もめんとうふ とりひきにく たまご,なまあげ あかみそ,しろみそ	こめ あぶら じょうはくとう でんぷん こんにゃく	にんじん,ながねぎ たけのこ,ほししいたけ グリンピース,ごぼう だいこん,はくさい こまつな,みしょうかん	573 kcal 24.3 g 18.5 g 1.9 g	季節の食材 美生柑
26 金	ビスキューパン	クリームシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう たまご,とりももにく ちょうりようぎゅうにゅう いんげんまめピューレ こなチーズ	むえんパン,バター じょうはくとう アーモンド,こむぎこ あぶら,じゃがいも さんおんとう	たまねぎ,にんじん ぶなしめじ,ブロッコリー きゃべつ,きゅうり コーン	639 kcal 23.8 g 28.9 g 1.6 g	いろいろな料理を食べて、栄養をとりましょう。
27 土	やきにくチャーハン	ちゅうかサラダ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう ぶたこま たまご ロースハム カットわかめ	こめ あぶら,じょうはくとう はるさめ,さんおんとう ごまあぶら しろすりごま	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,コーン れいとうみかん	575 kcal 21.8 g 18.5 g 2.3 g	運動会で力を出すために、しっかりと食事をとりましょう。
30 火	にくみそうどん	じゃこサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず,あかみそ くきわかめ ちりめんじゃこ,きぬどうふ	うどん,ごまあぶら さんおんとう,でんぷん あぶら しらたまこ じょうはくとう	しょうが,にんにく,きゃべつ ながねぎ,にんじん,きゅうり たまねぎ,たけのこ,コーン ほししいたけ,ピーマン みかんかん,おうとうかん パインかん	547 kcal 23.4 g 16.9 g 2.1 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。
31 水	かまやきビビンバ	わんたんスープ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう ぶたこま あかみそ とりこまにく	こめ,こめつぶむぎ ごまあぶら じょうはくとう ワンタン あぶら	にんにく,しょうが にんじん,もやし こまつな,たけのこ はくさい,ほししいたけ メロン	588 kcal 24.9 g 17.0 g 2.2 g	季節の食材 メロン

※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。