



5月 献立表



日 曜	献立名	飲 み 物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
1 (木)	ご飯 小松菜と桜えびのふりかけ ししゃもの緑茶フライ 五色和え 絹さや入り豚汁		卵 豚肉 豆腐	牛乳 ちりめん 桜えび ししゃも 芽ひじき	小松菜 にんじん さやえんどう	キャベツ もやし ごぼう だいこん	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま油 白ごま 油	832 33.6 29.6 107.8	八十八夜にちなんで、衣に緑茶を加えたししゃものフライを作ります。また豚汁には旬の絹さやを使います。
2 (金)	中華おこわ いかのアーモンドがらめ 切り干し大根の和え物 チンゲン菜の中華スープ		鶏肉 えび いか 豆腐 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	しょうが 干し椎茸 たけのこ きゅうり 切り干し大根 もやし キャベツ 長ねぎ	米 もち米 砂糖 でんぶん 小麦粉 緑豆春雨	ごま油 油 アーモンド	817 41.2 26.5 103.4	端午の節句にちなんで粽の代わりに中華おこわを作ります。 野菜の日 です。旬のチンゲン菜を使います。
7 (水)	ココアパン 鶏肉のバジルパン粉焼き チーズ入りマッシュポテト 卵とレタスのスープ		鶏肉 手亡豆 卵 豆腐	牛乳 サラダチーズ	バジル	レタス えのきたけ	ココアパン パン粉 じゃが芋 マッシュポテト でんぶん	マヨネーズ オリーブ油 バター	788 39.8 38.1 71.5	今が旬のレタスをたっぷり使った卵スープを作ります。レタスは加熱することで甘味が増します。
8 (木)	トマトクリームスパゲッティ わかめとコーンのサラダ チョコチップマフィン		えび いか 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 小松菜	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ コーン	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 チョコチップ 粉糖	油 バター アーモンド	883 34.3 36.2 105.0	かむカムデー です。スパゲッティに入っているいかやえび、わかめや野菜類などよく噛んで食べましょう。
9 (金)	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜ともやしのごま醤油 じゃがもち汁 果物		さけ 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう 長ねぎ 果物	米 砂糖 じゃが芋 でんぶん	油 ごま油 白ごま	762 35.0 16.8 117.7	マッシュしたじゃが芋と片栗粉で作ったじゃがもちを加えた汁物です。もちもちした食感になります。
12 (月)	ピースご飯 肉じゃが チーズおかか和え 果物		卵 豚肉 生揚げ 糸削り節	牛乳 サラダチーズ	にんじん さやいんげん 小松菜	グリーンピース 玉ねぎ しょうが 干し椎茸 キャベツ もやし 果物	米 もち米 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 三温糖	油	776 30.2 22.1 114.1	旬のグリーンピースを使ったご飯です。塩味のさっぱりした味付けです。旬を味わいましょう。
13 (火)	ピザサンド カレーパスタスープ 白玉フルーツポンチ		ハム レンズ豆 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	ピーマン にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ えのきたけ パイン缶 黄桃缶 みかん缶	ショートニング パン 小麦粉 ショートパスタ じゃが芋 白玉粉 砂糖	油	783 27.1 26.0 110.2	カレーパスタスープにはショートパスタのひとつである、貝殻の形をしたものを使います。
14 (水)	ご飯 鯖の韓国照り焼き しらす入り三色ナムル トックスープ		さば 豚肉 卵	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく 長ねぎ もやし たけのこ 干し椎茸	米 砂糖 トック でんぶん	ごま油 白ごま 油	822 37.4 28.4 104.2	トックとは韓国で食べられているお餅です。「トッ」が餅全般を意味し、トックは汁物の餅の意味になります。
15 (木)	山菜うどん 新じゃがバター醤油 よもぎ団子		鶏肉 油揚げ 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜 よもぎ	ふき ゆでわらび 干し椎茸 長ねぎ	うどん じゃが芋 砂糖 上新粉 白玉粉	バター	756 30.9 20.4 112.2	白玉粉、上新粉、よもぎ、豆腐を使って団子を作り、砂糖と合わせて甘くしたきな粉をまぶします。
16 (金)	ツナトースト マカロニのクリームシチュー シーフードサラダ		ツナ 鶏肉 豆乳 いか えび	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜	レモン汁 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	食パン じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖	油 マヨネーズ バター	820 40.1 38.3 78.7	食パンはふわふわ食感の山型食パンと、しっとり食感の角型食パンがあります。給食では角型を使います。
17 (土)	レンズ豆のドライカレー フライドポテトサラダ 冷凍パイン		レンズ豆 豚肉 手亡豆 ハム	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ コーン きゅうり 冷凍パイン	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター	846 26.8 25.0 128.5	体育祭です。レンズ豆と手亡豆を使ったドライカレーです。午後の競技に向けて力を蓄えましょう。
20 (火)	小松菜入り麻婆丼 揚げワンタンの中華サラダ 果物		豚肉 鶏肉 レバー 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 果物	米 麦 砂糖 でんぶん ワンタンの皮	油 ごま油 白ごま	779 31.2 22.5 112.9	油で煮揚げしたワンタンの皮を使った中華サラダです。ワンタンはパリッとした食感になります。
21 (水)	ご飯 鯖の竜田揚げ 千種和え みそ汁		さわら 油揚げ 卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん だいこんの葉	しょうが だいこん 玉葱	米 でんぶん 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖	油 白ごま	758 33.2 24.1 102.1	千種和えは小松菜や炒り卵、にんじん、油揚げ、糸こんにゃくを使った和え物です。
22 (木)	チリビーンズドッグ ジュリエンスープ ナタデココ入りフルーツヨーグルト		手亡豆 レンズ豆 豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく エリンギ 長ねぎ キャベツ セロリ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 ナタデココ	無塩パン 砂糖 小麦粉 はちみつ	油	730 32.0 26.9 90.0	手亡豆とレンズ豆を使ってピリ辛のトマト味の具を作ります。チーズと一緒にパンに挟んで蒸します。
23 (金)	いなりご飯 めひかりの変わり揚げ 春キャベツのおろしポン酢和え 新玉ねぎのかきたま汁		油揚げ めひかり 卵	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 キャベツ だいこん レモン汁 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でんぶん	白ごま 油	743 31.9 24.8 98.1	いなりご飯は油揚げ、干し椎茸、にんじんを甘く煮て、酢飯と合わせて作ります。
26 (月)	ご飯 擬製豆腐のくずあんかけ 大豆といかの和え物 みそ汁		豆腐 鶏肉 大豆 卵 いか	牛乳 わかめ	にんじん	長ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ はくさい	米 三温糖 でんぶん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 白ごま	809 36.6 26.3 106.5	擬製豆腐は崩した豆腐をもとの形に似せて作ることからこの名前が付けました。卵を合わせて形作ります。
27 (火)	味噌ラーメン レバーとポテトの青のリソース 果物		豚肉 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん にら	玉ねぎ 長ねぎ もやし にんにく しょうが 果物	中華麺 でんぶん じゃが芋	油 白ごま ごま油	852 36.9 23.0 124.4	貧血予防や疲労回復に効果的なレバー。鉄分やビタミンがたっぷり入っています。しっかり食べましょう。
28 (水)	黒砂糖パン 白身魚のマスタード焼き ジャーマンポテト 卵と小松菜のスープ ミルクゼリーのピーチソース		しいら ベーコン 卵 豚肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ 黄桃缶 桃ジュース	黒砂糖パン パン粉 じゃが芋 でんぶん 砂糖	バター	797 41.7 29.0 92.3	ミルクゼリーにピューレ状にした黄桃缶とピーチジュースで作ったソースをかけます。
29 (木)	ご飯 和風ハンバーグ じゃこと小松菜の和え物 すまし汁		豚肉 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ えのきたけ はくさい	米 パン粉 三温糖 でんぶん 砂糖	油	793 35.9 27.2 101.2	豆腐と豚ひき肉で作ったハンバーグに甘だれをかけます。豆腐を入れることでやわらかく仕上がります。
30 (金)	チキンライス ツナサラダ じゃが芋のポタージュ		鶏肉 ツナ 手亡豆 豆乳	牛乳 海藻ミックス 生クリーム	トマトジュース にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ キャベツ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 じゃが芋	バター 油 白ごま	736 28.8 23.3 102.8	チキンライスは日本発祥の洋食です。トマトジュースやケチャップで味付けした具材を混ぜます。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～5月5日は端午の節句～

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代頃からは、男の子の祭りへとかわりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかしわもちを食べて祝う習わしがあります。

