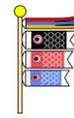




5月献立表



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)	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		
2 (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 いかとひじきの和え物 すまし汁		卵 いか 豆腐 かまぼこ	牛乳 ちりめん 桜えび ししゃも 芽ひじき	小松菜 <u>にんじん</u>	キャベツ きゅうり 玉ねぎ はくさい えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 白ごま 油	761 32.2 24.7	1日の八十八夜にちなんで、衣に緑茶を加えて、ししゃものフライを作ります。
7 (火)	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		しいら ベーコン 卵 豚肉	牛乳 粉チーズ	小松菜 <u>にんじん</u>	にんにく 玉ねぎ	黒砂糖パン じゃが芋 てんぷん パン粉	バター	722 40.3 25.9	粒マスタードを加えて味付けした魚に粉チーズとバターを加えたパン粉を振って焼きます。
8 (木)	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 レバー	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 てんぷん じゃが芋	油 白ごま ごま油	853 36.9 25.0	かむかむデー です。噛み応えのあるレバーをひと口30回を目標によく噛んで食べましょう。
9 (木)	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	728 28.6 22.5	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。
10 (金)	ご飯 和風ハンバーグ 小松菜ともやしのごま醤油 みそ汁		豚肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん だいこん葉	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし だいこん	米 パン粉 三温糖 てんぷん 砂糖	油 ごま油 白ごま	800 33.7 28.3	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。
13 (月)	ピースご飯 肉じゃが 和風豆腐サラダ 果物		豚肉 生揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん <u>小松菜</u>	グリーンピース 玉ねぎ しょうが 干し椎茸 もやし コーン 果物	米 もち米 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 三温糖	油 白ごま	736 27.6 20.2	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。
14 (火)	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 <u>小松菜</u>	玉ねぎ にんにく エリンギ 長ねぎ 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	737 32.4 27.6	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。
15 (木)	山菜うどん 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 <u>小松菜</u> よもぎ	ふき 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	743 30.8 19.6	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 (木)	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 てんぷん	ごま油 白ごま 油	830 37.7 28.8	野菜の日 です。旬のにらを使ってナムルを作ります。春に収穫されるにらは香りが強くおいしいです。
17 (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 <u>小松菜</u>	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	822 40.1 38.4	食パンにはふわふわ食感の山型食パンと、しつりの食感の角型食パンがあります。給食では角型を使います。
18 (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		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	米 麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油 バター	847 26.8 24.9	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。
21 (火)	小松菜入り麻婆丼 揚げワンタンといかの中華サラダ 果物		豚肉 鶏肉 レバー 大豆 豆腐 いか	牛乳	にんじん <u>小松菜</u>	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 てんぷん ワンタン皮	油 ごま油 白ごま	784 34.4 22.7	油で素揚げしたワンタン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。
22 (木)	ご飯 鯖の竜田揚げ 千種和え 絹さや入り豚汁		さわら 油揚げ 卵 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん さやえんどう	しょうが ごぼう だいこん	米 砂糖 てんぷん 糸こんにゃく じゃが芋 こんにゃく	油 白ごま ごま油	824 38.1 28.5	旬のきぬさやを使った豚汁を作ります。少しの量でも彩りよく見え、春を感じさせてくれます。
23 (木)	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 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン汁	ショートパスタ 小麦粉 ショートパスタ じゃが芋 白玉粉 砂糖	油	764 27.0 26.0	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。
24 (金)	いなりご飯 めひかりの変わり揚げ 春キャベツおろしポン酢和え 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 <u>小松菜</u>	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 てんぷん	白ごま 油	732 31.8 23.8	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。
27 (月)	小松菜のクリームスパゲティ わかめとコーンのサラダ チョコチップマフィン		えび 鶏肉 豆乳 卵	牛乳 粉チーズ わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えのきたけ コーン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 チョコチップ 粉糖	油 バター アーモンド	885 35.8 37.1	アーモンドプードルを練りこんだ生地にチョコチップを加えてマフィンを作ります。
28 (火)	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 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	長ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ぶなしめじ 玉ねぎ えのきたけ はくさい	米 三温糖 てんぷん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 白ごま	828 37.9 28.0	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。
29 (木)	えびチャーハン カラフルこんにゃくサラダ 肉団子スープ		豚肉 えび 卵 豚肉	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん にら	しょうが 干し椎茸 長ねぎ もやし えのきたけ コーン 玉ねぎ はくさい ごぼう たけのこ	米 麦 こんにゃく 砂糖 てんぷん	ごま油 油 白ごま	708 34.2 22.9	カラフルこんにゃくサラダは、赤、黄、緑のこんにゃくを使った色鮮やかなサラダです。
30 (木)	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 ミルクゼリーのピーチソース		鶏肉 手亡豆 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 サラダチーズ	バジル	レタス えのきたけ 黄桃缶 ピーチジュース	ココアパン パン粉 じゃが芋 てんぷん 砂糖	マヨネーズ オリーブ油 バター	838 41.1 39.4	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。
31 (金)	ご飯 鮭の西京焼き じゃこと小松菜の和え物 じゃがもち汁		さけ 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん	しょうが もやし キャベツ えのきたけ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 てんぷん	油	753 36.2 16.6	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。

☆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1日は八十八夜～

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶（新茶）を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。

