



5月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から
よくんで食べましょう



令和7年度

給食目標

身なりをきちんとしましょう

日	こんだて			ざいりょう			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	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		
1 木	ナポリタン 八十八夜 お誕生日給食	○	シーフードサラダ 抹茶ケーキ	牛乳,ウィンナー,粉チーズ, えび,いか,たまご	スパゲッティ,油,砂糖, バター,小麦粉	にんにく,にんじん,玉葱, ぶなしめじ,ピーマン, キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン	立春から88日目を八十八夜とい います。新茶の摘み取りが始まる 時期なので、お茶にちなんだケ ーキが出ます。	597
2 金	中華おこわ こどもの日 (5月5日)	○	春雨サラダ (かまぼこ入り) チンゲン菜のスープ 冷凍みかん	牛乳,豚肉,えび,かまぼこ, 鶏肉,豆腐	もち米,米,油,ごま油, 緑豆はるさめ,砂糖, 白ごま	干し椎茸,にんじん,たけのこ水煮, キャベツ,きゅうり,もやし,玉葱, チンゲン菜,えのきだけ, 冷凍みかん	こどもの日は端午の節句と言い、 おこわを笹で巻いた「ちまき」を 食べる風習があります。邪気払い の意味が込められています。	557
	3日 憲法記念日 4日 みどりの日 5日 こどもの日 6日 (振替休日)							
7 水	ご飯	○	魚のごまだれ焼き からし和え 豚汁	牛乳,サワラ,豚肉,豆腐,みそ	米,砂糖,白ごま,油, じゃがいも, こんにゃく	キャベツ,にんじん,もやし, こまつな,ごぼう,だいこん, 長ねぎ	さわらは、魚へんに春で「鱈」と 書きます。3～5月が旬の「春を 告げる魚」と言われています。	569
8 木	ピーンズドッグ かむかむ献立	○	ポトフ サイダーゼリー	牛乳,豚肉,豚肝臓,大豆, レンズまめ(乾), チーズ,ウィンナー,寒天	コッペパン,油,砂糖,小麦粉, じゃがいも	玉葱,にんじん,にんにく,キャベツ, かぶ,みかん缶	ピーンズドッグには、豆がたくさん 入っています。よくんで食べ ると、脳の血流が増し、集中力が 高まります。	616
9 金	麦ごはん 世界の料理 II：中国	○	酢豚 中華卵スープ	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご	米,押麦,でんぶん, じゃがいも,油,砂糖, ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ水煮, 玉葱,ピーマン,ぶなしめじ,長ねぎ, こまつな	上海風のパイナップル入りの酢豚 が有名ですが、給食は広東風酢豚 なので、パイナップルは入りませ ん。	607
12 月	けんちんうどん 季節の献立 II	○	ちりめん和え 草団子	牛乳,豚肉,生揚げ,ちりめん, きな粉	うどん,さといも,油,砂糖, ごま油,上新粉,白玉粉	にんじん,だいこん,ごぼう, ぶなしめじ,こまつな, キャベツ,もやし, よもぎ(冷凍)	よもぎを使った草団子が登場しま す。よもぎには、カロテンや食物 せん維が豊富です。	595
13 火	柏パン	○	白身魚のフライ カレードレッシングサラダ 豆のクリームスープ	牛乳,タラ,鶏肉,大豆, 白いんげん,豆乳	柏パン,小麦粉,パン粉,油, 砂糖,じゃがいも, 豆乳クリームバター	もやし,キャベツ,にんじん, きゅうり,玉葱,ぶなしめじ	タラはやわらかくてフライにして もおいしいです。表面にまだら模 様があることからタラと呼ばれる ようになりました。	550
14 水	ご飯	○	八珍豆腐 とりささみスープ	牛乳,豆腐,豚肉,えび,いか, うずら卵,鶏肉	米,油,砂糖,でんぶん,ごま油, 白ごま	にんにく,にんじん,玉葱, たけのこ水煮,干し椎茸, 長ねぎ,しょうが,もやし, こまつな	八珍豆腐は、豆腐のほかたくさん の貴重な食材が入っていますの で、さまざまな栄養を獲ることが できます。	628
15 木	★カレーライス	○	ミモザサラダ 清見オレンジ	牛乳,豚肉,たまご	米,油,じゃがいも,小麦粉, 豆乳クリームバター, はちみつ,砂糖	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん, きゅうり,キャベツ,清見オレンジ	ミモザサラダは、炒り卵が入った サラダです。花のミモザをイメ ージしています。	623
16 金	ご飯	○	小魚の磯辺揚げ かまぼこのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳,ニギス,あおのり, かまぼこ,生揚げ,みそ	米,小麦粉,油,白ごま, 練りごま,砂糖, ごま油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,こまつな, きゅうり,長ねぎ	わかさぎやししゃもなど、丸ごと 食べられる小魚はカルシウムが豊 富で、歯や骨を丈夫にしてくれま す。	586
19 月	えびクリームライス	○	ツナポテトサラダ オレンジゼリー	牛乳,えび,鶏肉,生クリーム, ツナ,寒天	米,豆乳クリームバター,油, 小麦粉,じゃがいも,砂糖, ごま油	にんじん,玉葱,ぶなしめじ, キャベツ,きゅうり, オレンジジュース	足立区の子供たちに人気のえびク リームライスは、コンビニエンス ストアでも販売されるほどです。	650
20 火	キムタクごはん	○	スパイシーレバーポテト わかめスープ	牛乳,豚肉,豚肝臓,鶏肉, わかめ,豆腐	米,ごま油,でんぶん, じゃがいも,油,白ごま	はくさい,キムチ,しょうが,長ねぎ, たくあん,たけのこ水煮,玉葱, こまつな	キムタクごはんは、キムチとたく あんが入ったチャーハンです。日 韓友好を象徴するメニューです。	551
21 水	麦ごはん 小松菜ふりかけ	○	肉じゃが 大豆入りサラダ	牛乳,ちりめん,粉かつお, 豚肉,生揚げ,大豆	米,押麦,白ごま,砂糖, こんにゃく,油, じゃがいも	こまつな,玉葱,にんじん,もやし, キャベツ,きゅうり	足立区産の小松菜をふりかけにし ました。小松菜の豊富なカルシウ ムは、たんばく質と一緒に取ると 吸収率が上がります。	629
22 木	黒砂糖パン 旬の野菜献立	○	白身魚のマヨネーズ焼き アスパラサラダ ABCスープ	牛乳,アブラカレイ, ベーコン,大豆	黒砂糖パン,マヨネーズ, パン粉,油,砂糖, じゃがいも,マカロニ	アスパラガス,キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン,玉葱,にんじん, セロリ,にんにく	黒砂糖はさとうきびのしぼり汁を 煮詰めて作られます。沖縄県で多 く作られ、独特の風味がありま す。	598
23 金	みそカツ丼 運動会応援献立	○	ひじきのサラダ すまし汁 (かまぼこ入り) ミニジョア プレーン	牛乳,鶏肉,みそ,大豆, 芽ひじき,豆腐, かまぼこ,わかめ, ジョア (プレーン)	米,砂糖,小麦粉,パン粉,油, ごま油,白ごま	にんにく,にんじん,だいこん, きゅうり,えのきだけ, こまつな	運動会応援献立として、給食で人 気のみそカツ丼が登場します。た くさん食べて力を発揮しましょ う。	645
26 月	振替休業日							
27 火	ご飯	○	千草焼き ツナ和え みそ汁	牛乳,たまご,鶏肉,芽ひじき, ツナ,わかめ,豆腐,みそ	米,砂糖,油	玉葱,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,だいこん,長ねぎ, えのきだけ	たまごの黄身の色は、鶏が食べた エサによって変わります。お米を 食べさせた白い黄身のたまごもあ ります。	578
28 水	しょうゆラーメン かむかむ献立	○	切り干大根のカミカミ和え お豆のコロコロ揚げ	牛乳,豚肉,なると,するめ, 大豆,高野豆腐,きな粉	蒸し中華めん,ごま油,砂糖, サラダ油,白ごま,油, でんぶん,黒砂糖	もやし,長ねぎ,こまつな, 切干だいこん,にんじん, きゅうり,キャベツ	切干大根にするめが加わったかみ かみ和えのある和え物です。かめ ばかむほど、うま味が出ます。よく んで食べましょう。	608
29 木	フレンチトースト	○	チキンと豆のトマト煮 アーモンド入りサラダ	牛乳,たまご,鶏肉,大豆	食パン,バター,砂糖,油, アーモンド(スライス)	にんにく,玉葱,にんじん, ぶなしめじ,こまつな, キャベツ,きゅうり, 冷凍ホールコーン	アーモンドは、モモやウメと同じ 仲間で、桜によく似た花を咲かせ ます。食物繊維が豊富に含まれて います。	594
30 金	ピースご飯 2年生 グリーンピースのさやむき 旬の野菜献立	○	魚の西京焼き おかか和え けんちん汁	牛乳,サケ,みそ,糸けずり節, 豚肉,生揚げ	米,砂糖,油,じゃがいも, こんにゃく	グリーンピース(生),しょうが, もやし,キャベツ,こまつな, だいこん,にんじん,長ねぎ	この時期にしか食べられない生の グリーンピースは、冷凍のものに 比べ栄養価も高く甘みがありま す。新鮮な風味を味わいましょ う。	554

○「★」がついた献立は、「ラッキーにんじんの日」で型ぬきにんじんが入っています。今月は、星型のにんじんがクラスの食缶に1枚入っています。

○8(歯ち)がつく日は、「かむカムデー」です。かみごたえのある献立を取り入れています。

○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。

○太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校の
ホームページに掲載しております。ぜひ、ご覧ください。