



令和6年度 5月献立表

足立区立梅島小学校

実施日	主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる	黄：熱や力のもとになる	緑：からだの調子をととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)				
1 水	★エビクリームライス	かいそう 海藻サラダ くだもの 果物	えび とうりく	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	こめ ごまご さとう	あぶら バター	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが きゃべつ	マッシュルーム デコポン	602 22.2 87.8 2.4
2 木	行事食：端午の節句 ちやめし 茶飯	こさかな あまず もり 小魚の甘酢だれ 森のきのこ和え ★かきたま汁	とうふ たまご	ぎゅうにゅう こなかなてん わかめ	こめ てんぶん さとう	あぶら オリーブオイル	ごまつな クカノツメ	ながねぎ きゃべつ コーン にんにく たまねぎ	エリンギ しめじ えのき	551 22.5 81.7 2.8
3 金	けんぽうき けんぴ けんこう やす 憲法記念日(学校お休み)									
6 月	こどものひの振り替休日(学校お休み)									
7 火	エビピラフ	★レバーとポテトのマリアソース コンソメジュリアン	ベーコン えび レバー だいず	ぎゅうにゅう	こめ てんぶん じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん パセリ	コーン たまねぎ グリンピース しょうが にんにく きゃべつ セロリ	マッシュルーム	608 25.6 87.8 2.4
8 水	こまつなそばろ丼	かふう 華風あえ カルピスゼリーピーチソースかけ	たまご ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こなかなてん カルピス	こめ	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	もやし	もも オレンジ	648 23.0 89.5 1.5
9 木	野菜の日：ごぼう あらいさんの こだわりごはん	ちキンチキンごぼう 野菜あえ 生揚げの味噌汁	とうりく なまあげ しるみそ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ てんぶん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん ごまつな	ごぼう しょうが きゃべつ もやし たまねぎ		652 23.4 90.3 1.9
10 金	ガーリックトースト	ジャーマンポテト ピヤベース	ウイナー えび いか ベーコン	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも	あぶら バター	にんじん トマト パセリ	にんにく コーン たまねぎ セロリ きゃべつ		548 23.9 69.2 2.9
13 月	わかめごはん	じゃがいものそばろ煮 わさびあえ 果物	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう てんぶん	あぶら	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ きゃべつ もやし	しいたけ きよみオレンジ	568 19.9 97.4 1.9
14 火	わかめラーメン	★ジャンボシューマイ ピリ辛あえ	ぶたにく うずらたまご ぶたにく とうりく だいず たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ちゅうかめん パンこ てんぶん シュウマイのかわ さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん	たまねぎ コーン ながねぎ しょうが グリンピース もやし		567 28.3 73.8 2.7
15 水	★ねぎ塩豚丼	カリカリ豆サラダ 果物	ぶたにく ひよこめ	ぎゅうにゅう	こめ てんぶん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん わけぎ	にんにく ながねぎ もやし たまねぎ きゃべつ コーン	レモン りんご	621 22.8 94.4 1.6
16 木	あらいさんの こだわりごはん キムムッチ	ほっちゃんとうふ 八珍豆腐 ツナと野菜のナムル	とうふ えび ぶたにく うずらたまご ツナ	ぎゅうにゅう	こめ てんぶん さとう	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きゃべつ もやし きゅうり	しいたけ	618 28.5 80.4 2.3
17 金	マーガリンパン	イカツ もやしとキャベツのサラダ 卵入りトマトスープ	いか たまご ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	マーガリンパン こまご パンこ じゃがいも	あぶら すりごま	にんじん ごまつな トマト	きゃべつ もやし たまねぎ セロリ		550 29.5 50.3 2.4
20 月	あらいさんの こだわりごはん	★さわらの竜田揚げ さっぱりあえ 呉汁	さわら だいず あぶらあげ あかみそ しるみそ	ぎゅうにゅう	こめ てんぶん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	にんじん ごまつな	しょうが きゃべつ だいこん		617 27.5 84.8 2.0
21 火	4.5月お誕生日給食 あらいさんの こだわりごはん	さかな 魚のねぎみそ焼き お豆腐サラダ 沢煮椀	さば あかみそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたき	あぶら	にんじん	しょうが ながねぎ きゃべつ きゅうり たけのこ ごぼう	えのき	583 26.0 79.7 2.1
22 水	運動発表会応援メニュー：たんぱく質 ★フレンチトースト	カントリーサラダ ホワイトシチュー	たまご とうりく ベーコン しるいんげん	ぎゅうにゅう	しよくパン さとう じゃがいも コーンスターチ	あぶら ごまあぶら ねりごま	にんじん ごまつな パセリ	きゃべつ きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ	しめじ	580 24.6 76.7 2.6
23 木	運動発表会応援メニュー：カルシウム こぎつねごはん	ししゃも焼き もやしのごま醤油 じゃがいもの味噌汁	とうりく あぶらあげ あかみそ しるみそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん ごまつな	もやし たまねぎ		586 25.1 80.7 2.6
24 金	運動発表会応援メニュー ★カレーうどん	オレンジとツナのあえもの ★小松菜ケーキ	ぶたにく あぶらあげ だいず ツな たまご	ぎゅうにゅう	うどん てんぶん さとう こまご ぶんと	あぶら バター	にんじん ごまつな	ながねぎ たまねぎ きゃべつ きゅうり	オレンジ	547 22.8 70.5 2.5
25 土	うんどうかい 運動会									
27 月	うんどうかいふりかえきゅうぎょうひ 運動会振替休業日									
28 火	ごはん	なまあ 生揚げの肉みそあんかけ ごまあえ わかめスープ	なまあげ ぶたにく あかみそ とうりく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう てんぶん	すりごま いりごま	にんじん ごまつな	しょうが もやし きゃべつ		560 23.0 77.6 2.0
29 水	くろざとう 黒砂糖パン	★魚のタンドリー風 バジルサラダ コーンポタージュ	マス しるいんげん	ぎゅうにゅう ヨーグルト サラダチーズ なまクリーム	くろざとうパン さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん パセリ	にんにく きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン しょうが		592 30.9 83.3 2.5
30 木	★スタミナ丼	タイピーエン 果物	ぶたにく とうりく なると	ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゃべつ たけのこ	きくらげ みしょうかん	598 22.2 88.8 2.8
31 金	あらいさんの こだわりごはん	★酢鶏 野菜スープ	とうりく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ てんぶん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ごまつな ビーマン	ながねぎ たまねぎ きゃべつ	しいたけ	631 21.2 95.8 2.7

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
 ○献立欄にある★マーク・斜体・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かむかむデーなど)
 ○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。



こんげつ きゅうしよくめくひょう
今日の給食目標

ただ しよくじ ししかた みつ
正しい食事の仕方を身に付けましょう。

みなお
見直してみましょう！
しよくじ とぎ し せい
食事の時の姿勢

まえ
前かがみになっていませんか？
お血を持っていますか？
あし く
足を組んでいませんか？

【悪い姿勢】



ちやわん ごぼち
お茶碗、小鉢は
て も
手で持ちます。

あし ゆか
足は床につけます。

【よい姿勢】



せ の
背すじを伸ばします。