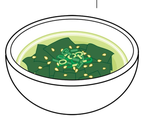
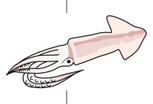
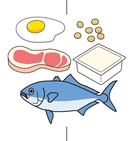
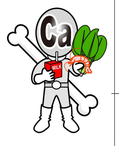
令和７年度 ５月献立表

足立区立梅島小学校

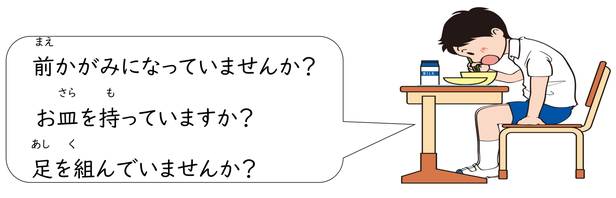
実施日		主食	主菜・副菜・汁物	赤：血や肉になる		黄：熱や力のもとになる		緑：からだの調子をととのえる			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
4・5月お誕生日給食 1	木	あらいさんちの こだわりごはん	さばの味噌煮 ごま酢あえ 沢煮椀	さば あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう さとう しらたき	すりごま ごまあぶら	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ もやし		566 24.5 76.8 2.7
2	金	あらいさんちの こだわりごはん	海苔の佃煮 ★新じゃがのそぼろ煮 ツナあえ	ぶたにく だいずのはな ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう じゃがいも こんにゃく かたくりこ	あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース	ほししいたけ	650 23.5 98.1 2.1
5	月	こどもの日									
6	火	みどりの日の振替休日									
7	水	ビスキュイパン	海草とツナのサラダ ブイヤベース	たまご ツナ えび いか たら ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	パン さとう こむぎこ いちごジャム じゃがいも	バター アーモンド あぶら	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ にんにく		561 29.3 66.3 2.5
8	木	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 とりにく だいず たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ちゅうかめん パンこ かたくりこ しゅうまいの かわ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが グリンピース もやし		564 27.9 74.2 2.5
ごぼうの日の献立 9	金	あらいさんちの こだわりごはん	★チキンチキンごぼう 野菜のちりめんあえ 豆腐の味噌汁	とりにく きぬごしどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	ごぼう しょうが キャベツ もやし たまねぎ ねぎ		630 22.9 90.6 2.4
12	月	ひじきごはん	ししゃも焼き じゃがいもの金平 大根の味噌汁	とりにく あぶらあげ だいず もめんどうふ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも わかめ	こめ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ		555 22.7 79.7 2.7
13	火	麻婆豆腐丼	バンサンスー 果物	ぶたにく だいずのはな だいず あかみそ おしどうふ ポークハム	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	ねぎ にんにく きゅうり	きよみオレンジ	628 25.3 91.9 2.1
14	水	黒砂糖パン	魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト たまご入りトマトスープ	さけ ベーコン ぶたにく いんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	くろざとうパン パンこ じゃがいも	マヨネーズ バター あぶら	トマト	たまねぎ とうもろこし セロリ キャベツ		559 28.7 66.1 2.4
15	木	こまツナそぼろ丼	さっぱりあえ フルーツヨーグルト	たまご ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう はちみつ	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり もやし	みかん パイナップル もも	621 23.3 92.2 1.4
16	金	えびクリームライス	森のきのこサラダ 果物	えび とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こむぎこ さとう	あぶら バター オリーブオイル	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	マッシュルーム えりんぎ しめじ えのきたけ	604 22.9 91.7 2.5
19	月	ツナのトマトクリーム スパゲッティ	いかサラダ アップルポテトケーキ	ベーコン ツナ いか たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	スパゲッティ さんおんとう こめこ さとう こむぎこ さつまいも	あぶら バター ごまあぶら ごま	にんじん トマト さつまいも	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	マッシュルーム りんご	657 28.6 91.3 1.9
20	火	あらいさんちの こだわりごはん	お好み焼き風卵焼き 青菜とかんぴょうのあえもの 生揚げの味噌汁	ぶたにく たまご なまあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ はちみつ さとう	ごま	にんじん こまつな	キャベツ かんぴょう たまねぎ	えのきたけ	615 26 82.3 2.4
21	水	★新たまねぎの豚丼	呉汁 果物	ぶたにく だいず あぶらあげ あかみそ しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう はちみつ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	にんじん	たまねぎ だいこん	こだますいか	617 24.8 91.2 1.6
22	木	中華風炊きおこわ	ししゃものカレー揚げ 甘酢あえ ワンタンスープ	ぶたにく えび とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	もちごめ こめ さとう ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	にんじん	たけのこ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	ほししいたけ	555 24 77.1 2.7
23	金	ミートドッグ	カリカリ豆サラダ じゃがいものポタージュ 果物	ぶたにく レバー ひよこまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	きよみオレンジ	589 25 83.3 2.4
26	月	こぎつねごはん	魚のピリ辛焼き くるみあえ 根菜のごま汁	とりにく あぶらあげ あかうお しろみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さんおんとう じゃがいも こんにゃく	ごま くるみ	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ だいこん	えのきたけ りんご	576 26.3 82.1 2.3
運動発表会応援メニュー：食物繊維 27	火	ソース焼きそば	中華コーンスープ ★キャラメルポテト	ぶたにく いか もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	ちゅうかめん かたくりこ さつまいも グラニューとう	あぶら ごまあぶら バター アーモンド	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ クリームコーン		622 25.8 86.8 2.7
運動発表会応援メニュー：タウリン 28	水	あらいさんちの こだわりごはん 	★いかのかりんとうがらめ 酢味噌あえ 吉野汁	いか あかみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう さんおんとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	こまつな	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ		615 23.8 93.9 2.4
運動発表会応援メニュー：たんぱく質 29	木	あらいさんちの こだわりごはん 	キムムッチ ★八珍豆腐 コンナムル 	もめんどうふ えび ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ キャベツ だいずもやし もやし きゅうり	ほししいたけ	587 25.7 80.4 2.1
運動発表会応援メニュー：カルシウム 30	金	★セルフチキンカツ バーガー	ゆでキャベツ ★コーンクリームシチュー	とりにく たまご ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	ミルクパン こむぎこ パンこ じゃがいも こめこ	あぶら バター	にんじん パセリ こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし ホールコーン		620 29.9 84.1 2.6

○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・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。

今月の給食目標

正しい食事の仕方を身に付けましょう。

【わるい姿勢】



【よい姿勢】