


日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	からだの調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	献立(こんだて)メモ
3	げつ	○	ごはん	<u>レバーとごぼうのかりんあげ</u> レモンしょうゆあえ こまつなのみそしる	牛乳, 豚肝臓, 生揚げ, みそ	米, でんぶん, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま	しょうが, ごぼう, キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, レモン, 玉葱, ★こまつな, 長ねぎ	586kcal 24.7g	もいもい給食ウィーク  ~よくかむ食材~ 3日 レバー ごぼう 4日 いか いり大豆 5日 大豆 さつまいも 小魚 6日 アーモンド ひよこ豆 7日 ししゃも 切り干し大根
4	か	○	ブルコギどん	<u>いかのピリからサラダ</u> チョコタッフィー	牛乳, 豚肉, みそ, いか, 大豆	米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油, ごま, サラダ油	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, もやし, ピーマン, キャベツ, ★こまつな	624kcal 26.3g	
5	すい	○	カレーうどん	<u>まめいもござかなのあまから</u> ふしぎなめだまやき	牛乳, 豚肉, 油揚げ, かまぼこ, わかめ, 大豆, かえり煮干し, カルピス, 粉寒天	うどん, でんぶん, さつまいも, 油, 砂糖, ごま	にんじん, 玉葱, 長ねぎ, ★こまつな, あんず缶	575kcal 28.1g	
6	も	○	アーモンドトースト	<u>まめとぶたにくのトマトにこみ</u> そらまめのしおゆで	牛乳, 豚肉, いんげんまめ, ひよこまめ	食パン, バター, 砂糖, アーモンド, じゃがいも, 油, 小麦粉	玉葱, にんじん, マッシュルーム, にんにく, しょうが, トマト缶, ★こまつな, そらまめ	585kcal 24.0g	
7	きん	○	わかめごはん	<u>やしししゃも</u> きりぼしだいこんのふくめに にらたまじる	牛乳, わかめ, ししゃも, 油揚げ, かまぼこ, 豆腐, たまご	米, 油, 砂糖, でんぶん	切干しだいこん, にんじん, にら, 玉葱	582kcal 25.5g	
10	げつ	○	ごはん	<u>とりにくのうめふうみやき</u> こまつなのおひたし みそしる	牛乳, 鶏肉, わかめ, 油揚げ, みそ	米, 油, 砂糖, じゃがいも	梅肉, ★こまつな, もやし, にんじん, キャベツ, 長ねぎ	601kcal 24.6g	
11	か	○	かいせんソース やきそば	だいずいりあおのりポテト りんごヨーグルト	牛乳, 豚肉, えび, いか, 大豆, あおのり, プレーンヨーグルト	中華めん, 油, でんぶん, じゃがいも, はちみつ	たけのこ, もやし, キャベツ, 玉葱, にんじん, しょうが, りんご缶	567kcal 25.4g	
12	すい	○	ブラックカレー	フレンチサラダ れいとうパイ	牛乳, ひじき, 豚肉	米, じゃがいも, 油, バター, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	玉葱, にんじん, しょうが, にんにく, きゅうり, もやし, キャベツ, 冷凍パイ	612kcal 20.3g	
13	も	○	むぎごはん	さかなとじゃがいものあげに かきたまじる	牛乳, もうかさめ, わかめ, 豆腐, たまご	米, 米粒麦, でんぶん, 小麦粉, じゃがいも, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, グリンピース, えのき, 長ねぎ	617kcal 26.2g	
14	きん	○	アールグレイ メロンパン	わかめサラダ ポトフ	牛乳, たまご, わかめ, 豚肉	丸パン, バター, 小麦粉, 砂糖, アーモンド, グラニュー糖, サラダ油, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, もやし, コーン, 玉葱, にんじん, かぶ, セロリ, ★こまつな	688kcal 22.9g	
17	げつ	○	むぎごはん	とうふのそぼろあんかけ ごますあえ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	米, 米粒麦, 糸こんにゃく, 砂糖, 油, でんぶん, ごま	にんじん, 玉葱, しいたけ, ★こまつな, きゅうり, もやし	548kcal 23.3g	
18	か	○	きなこあげパン	マカロニサラダ ブイヤベース	牛乳, きな粉, えび, いか, たら, 大豆, ベーコン	ミルクパン, 油, 砂糖, マカロニ, サラダ油	キャベツ, コーン, きゅうり, にんじん, 玉葱, セロリ, トマト缶, にんにく	577kcal 30.3g	
19	すい	○	しせんどん	ちゅうかえびサラダ サワーポンチ	牛乳, 生揚げ, 豚肉, えび, カルピス	米, 米粒麦, 砂糖, 油, ごま油, でんぶん, はるさめ, サラダ油	にんじん, 玉葱, しいたけ, キムチ, にんにく, にら, しょうが, キャベツ, もやし, ★こまつな, もも缶, みかん缶, パイン缶	690kcal 26.1g	
20	も	○	だいずいり ミートソース スパゲッティ	コーンサラダ ベリーヨーグルトケーキ	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉チーズ, たまご, プレーンヨーグルト, 生クリーム	スパゲッティ, 油, 砂糖, 小麦粉, バター, サラダ油, いちごジャム	玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, ピーマン, トマト缶, トマトジュース, コーン, キャベツ, にんじん, きゅうり	672kcal 25.1g	
21	きん	○	たこめし	ちぐさやき さんしょくあえ みそしる	牛乳, たこ, 油揚げ, たまご, 鶏肉, 豆腐, わかめ, みそ	米, 砂糖, 油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, しいたけ, もやし, キャベツ, えのき	581kcal 28.7g	
24	げつ	○	えびチャーハン	トックのスープ あじさいゼリー	牛乳, えび, 豚肉, たまご, 鶏肉, わかめ, 粉寒天	米, 油, トック, 砂糖	しいたけ, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, グリンピース, もやし, えのき, ★こまつな, ぶどうジュース	554kcal 23.3g	
25	か	○	セルフフィッシュサンド	つぶコーンポタージュ メロン	牛乳, ホキ, たまご	ソフトパン, 小麦粉, パン粉, 油, 砂糖, じゃがいも, バター	キャベツ, コーン, 玉葱, パセリ, メロン	644kcal 28.9g	
26	すい	○	ごはん	ほねぶとふりかけ くるまぶいりにくじゃが やさいのしょうがじょうゆ	牛乳, ちりめん, 塩昆布, 粉かつお, 豚肉	米, 白いりごま, 砂糖, しらたき, じゃがいも, 車ふ, 油	にんじん, 玉葱, しいたけ, ★こまつな, もやし, しょうが	592kcal 23.4g	
27	も	○	コッペパン	さけとこまつなのシチュー ツナサラダ	牛乳, サケ, 生クリーム, ツナ	コッペパン, 小麦粉, でんぶん, じゃがいも, 油, バター, サラダ油, 砂糖	にんじん, 玉葱, ★こまつな, しめじ, キャベツ, きゅうり	584kcal 26.5g	
28	きん	○	こぎつねごはん	たらのてりやき ごまあえ みそしる	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, すけとうだら, 豆腐, わかめ, みそ	米, 砂糖, 油, ごま	にんじん, しょうが, もやし, ★こまつな, キャベツ, 長ねぎ, えのき	568kcal 29.2g	

◎献立名欄にある斜体・下線の献立は、食育の取組として注目していただきたい献立です。(旬の食材、世界の料理、郷土料理、行事食、カムカムデーなど)
 ◎献立は感染症や、材料の仕入れ、天候などによって変更になる場合があります。
 ◎給食当番は必ずマスクを着用し、手洗いをしてから配膳を行います。(マスクのご準備をお願いいたします。)
 ◎★こまつなは、地産地消の取組で、足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な野菜を届けていただきます。
 ◎表示しているエネルギー量・たんぱく質量は、3・4年生の値です。1・2年生は0.8倍、5・6年生は1.2倍の値です。
 ◎土日を除いて4日以上以上の欠食があらかじめわかっており、給食提供を止めたい方は必ず担任にお知らせください。(給食費は無償化のため、返金はございません。)



6/6(木)に、1年生ときりのは1年生がそら豆のさわむきを行います。旬の食材に触れることで食への興味と、食べられることへの感謝の気持ちを育みます。



こんげつのきゅうしょくもくひょう

よくかんで食べましょう



給食行事予定

14日	3・4年生	日生劇場鑑賞のため給食なし
25日	3年生	社会科見学のため給食なし