

[5月の献立表]

ホームページ（ブログ）で毎日の給食の画像と産地を紹介しています！

足立区立亀田小学校

| 日 / 曜日 | 牛乳 | 献立 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力のもとになる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | おしらせ  |
|--------|----|------------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|--|
| 1水 | ○ | 抹茶きなこ揚げパン ポトフ チーズサラダ | 牛乳, きな粉, 豚肉, ベーコン, サラダチーズ | ショートパノ, 揚げ油, 砂糖, じゃがいも, サラダ油, 三温糖 | にんじん, 玉葱, セロリー, しょうが, キャベツ, きゅうり, こまつな | 559 kcal 23.4 g 27.4 g 2.3 g | 人気メニューの「きなこ揚げパン」に、八十八夜にまつわる、抹茶を少しかけました。 |
| 2木 | ○ | 手作り中華ちまき ビーフンサラダ 中華たまごスープ | 牛乳, 豚肉, むきえび, 鶏肉, 絹ごし豆腐, たまご | もち米, 油, ビーフン, 砂糖, サラダ油, ごま油, でんぷん | 干し椎茸, にんじん, たけのこ, こまつな, ホールコーン, もやし, 長ねぎ, しょうが | 562 kcal 25.6 g 17.4 g 2.2 g | 子供の日にちまきを食べる風習があります。竹の皮でごはんを包むことで、皮の良いにおいになります。 |
| 7火 | ○ | ごはん 鮭と小松菜のふりかけ じゃがいものどぼろ煮 おひたし | 牛乳, さけ, 生揚げ, 鶏肉 | 米, 油, ごま, じゃがいも, 砂糖, でんぷん | こまつな, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, さやいんげん, キャベツ, もやし, ホールコーン | 607 kcal 23.7 g 17.5 g 1.8 g | 給食室で、鮭と小松菜を炒めたふりかけを作ります。足立区産の小松菜です。 |
| 8水 | ○ | 焼きそば なら玉スープ 小魚のスパイシー揚げ | 牛乳, 豚肉, あおのり, たまご, 絹ごし豆腐, わかめ, わかさぎ | 蒸し中華めん, サラダ油, でんぷん, 揚げ油 | にんじん, 玉葱, 干し椎茸, キャベツ, しょうが, なら | 575 kcal 27.2 g 21.3 g 3.8 g | ししゃもやわかさぎなどは、骨ごと食べられる魚です。よく噛んで、小さな骨も食べて欲しいです。 |
| 9木 | ○ | コッペパン ベーコンオムレツ ゴママヨサラダ ABCスープ | 牛乳, たまご, ベーコン, 豚肉 | ショートパノ, じゃがいも, 油, 砂糖, 白すりごま, エッグゲアマヨネーズ, マカロニ | 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, こまつな | 575 kcal 24.2 g 27.2 g 3.0 g | ABCスープにはアルファベットと数字のマカロニが入っています。 |
| 10金 | ○ | ポークカレーライス 海藻サラダ 果物 | 牛乳, 豚肉, 粉チーズ, 海藻ミックス | 米, 米粒麦, じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, 砂糖, サラダ油 | 玉葱, にんじん, しょうが, こまつな, ホールコーン, キャベツ, オレンジ, 美生柑 | 602 kcal 19.3 g 18.3 g 2.2 g | 果物は、オレンジと美生柑（みしょうかん）の食べ比べの予定です。 |
| 13月 | ○ | わかめごはん さばのレモン焼き こんにゃくのおかか煮 みそ汁 | 牛乳, 炊きこみわかめ, さば文化干し, 大豆, 花かつお, 絹ごし豆腐, わかめ, 減塩白みそ, 減塩赤みそ, 削り節 | 米, 油, こんにゃく, 砂糖 | レモン汁, たけのこ, にんじん, こまつな, 長ねぎ | 616 kcal 26.7 g 25.9 g 2.6 g | こんにゃくのおかか煮は、こんにゃく・たけのこ・にんじん・大豆を煮込みます。 |
| 14火 | ○ | チキンピラフ 魚のピザ風焼き ウインナーとキャベツのスープ | 牛乳, 鶏肉, ベーコン, しいら, ピザチーズ, ウインナー | 米, 油 | にんじん, 玉葱, 冷凍ホールコーン, エリンギ, グリンピース, トマト缶詰, にんにく, ピーマン, パセリ, キャベツ | 589 kcal 33.7 g 19.8 g 2.9 g | 魚の上に、トマトソースとチーズをかけてオーブンで焼きます。 |
| 15水 | ○ | こまつなどぼろ丼 かみなり汁 果物 | 牛乳, たまご, ツナオイル漬け, 油揚げ, 木綿豆腐 | 米, 砂糖, 油, ごま油, こんにゃく | こまつな, だいこん, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸, オレンジ | 653 kcal 27.2 g 26.2 g 1.9 g | かみなり汁は、鍋で豆腐を炒める時に雷のような音がすることから名付けられました。 |
| 16木 | ○ | 丸パン 照り焼きチキン ゆでキャベツ キャロットポタージュ | 牛乳, 鶏肉, ベーコン, 調理用牛乳, 生クリーム | 丸パン, 砂糖, じゃがいも, バター | しょうが, キャベツ, 玉葱, にんじん, パセリ | 546 kcal 26.2 g 27.0 g 2.4 g | パンに照り焼きチキンとゆでキャベツをはさみます。 |
| 17金 | ○ | 春野菜のペペロンチーノ かりかりポテトサラダ おひさまケーキ | 牛乳, ベーコン, ツナ水煮, 粉チーズ, たまご | スパゲッティ, オリーブ油, じゃがいも, 揚げ油, 砂糖, 小麦粉, バター | にんにく, にんじん, 玉葱, エリンギ, こまつな, キャベツ, アスパラガス, たけのこ, ホールコーン, きゅうり, オレンジジュース | 562 kcal 22.4 g 21.5 g 2.2 g | 5月の お誕生給食  |
| 20月 | ○ | ごはん いかのかりん揚げ ごま酢あえ かきたま汁 | 牛乳, いか, 大豆, 木綿豆腐, たまご | 米, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, 白いりごま | しょうが, もやし, にんじん, こまつな | 619 kcal 28.8 g 18.7 g 2.5 g | かみかみデーです。「いか」はよく噛んで食べましょう。 |
| 21火 | ○ | アーモンドトースト クリームシチュー 大豆とツナのカレーサラダ | 牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳, 豆乳, 粉チーズ, 大豆 | 無塩食パン, 砂糖, バター, アーモンド, アーモンド, じゃがいも, 油, 小麦粉, サラダ 油 | 玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, ホールコーン, きゅうり, キャベツ | 555 kcal 21.1 g 28.2 g 1.5 g | アーモンドトーストは、食パンにアーモンドとバターと砂糖をぬって焼きました。 |
| 22水 | ○ | 豚丼 レバポテ中華あえ フルーツヨーグルト | 牛乳, 豚肉, 豚肝臓, 大豆, ヨーグルト | 米, 砂糖, 油, 糸こんにゃく, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油, ごま油, 白いりごま, はちみつ | 玉葱, もやし, 長ねぎ, さやいんげん, しょうが, にんにく, みかん缶, パイン缶, もも缶 | 689 kcal 28.4 g 19.3 g 1.5 g | 鉄分をとるために、豚のレバーを揚げて、中華あえにします。おいしいですよ。 |
| 23木 | ○ | 五目チャーハン ワンタンスープ 果物 | 牛乳, 豚肉, なた, とうもろこし, たまご, 絹ごし豆腐 | 米, ごま油, 油, ワンタンの皮 | 干し椎茸, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, しょうが, グリンピース, こまつな, 冷凍みかん | 582 kcal 24.3 g 18.6 g 2.8 g | 具たくさんなチャーハンを作ります。なたが入っているのがポイントです。 |
| 24金 | ○ | きつねうどん 和風ツナサラダ 草もち | 牛乳, 鶏肉, なた, 油揚げ, ツナオイル漬け, 絹ごし豆腐, あずき | 冷凍うどん, 油, 砂糖, サラダ油, 白いりごま, 上新粉, 白玉粉 | たけのこ, にんじん, こまつな, 長ねぎ, もやし, しょうが, よもぎ | 624 kcal 28.1 g 23.0 g 2.4 g | 草もちは、よもぎを練りこんだおもちです。あずきと一緒に食べます。 |
| 27月 | ○ | 中華丼 豆腐のサラダ フルーツダイスゼリー | 牛乳, 豚肉, いか, むきえび, 木綿豆腐, 粉寒天, カルピス | 米, 油, でんぷん, ごま油, 砂糖 | しょうが, にんじん, たけのこ, キャベツ, 玉葱, 干し椎茸, こまつな, もやし, パイン缶, みかん缶, ぶどうジュース, レモン汁 | 570 kcal 21.5 g 14.4 g 2.2 g | ぶどうジュースとカルピスゼリーをサイコロ状に切って、果物と一緒に入れました。 |
| 28火 | ○ | ピースごはん 魚のルウエー風 小松菜のおひたし みそ汁 | 牛乳, たら, 油揚げ, 減塩赤みそ, 減塩白みそ | 米, もち米, でんぷん, 砂糖, 三温糖, じゃがいも | グリンピース, しょうが, にんにく, ホールコーン, えのきたけ, 長ねぎ | 568 kcal 25.2 g 10.8 g 2.6 g | 2年生が生活科で「グリンピースのさやむき」をお手伝いします。  |
| 29水 | ○ | フレンチトースト ポークビーンズ ツナサラダ | 牛乳, 調理用牛乳, たまご, 大豆, ベーコン, 豚肉, ツナオイル漬け | 食パン, バター, 砂糖, 粉糖, 油, じゃがいも, サラダ油 | 玉葱, にんじん, セロリー, パセリ, キャベツ, こまつな, ホールコーン | 623 kcal 29.2 g 26.9 g 2.8 g | ポークビーンズには、大豆が入っています。筋肉や血を作るたんぱく質が含まれています。 |
| 30木 | ○ | こぎつねごはん ししゃもの磯辺揚げ わさびあえ みそ汁 | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, たまご, あおのり, 絹ごし豆腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ | 米, 砂糖, 小麦粉, 揚げ油 | にんじん, こまつな, もやし, ホールコーン, 長ねぎ | 628 kcal 25.9 g 22.8 g 2.9 g | こぎつねごはんは、刻んだ油揚げが入った混ぜご飯です。 |
| 31金 | ○ | エビクリームライス コーンサラダ 果物 | 牛乳, 鶏肉, むきえび, 調理用牛乳 | 米, バター, サラダ油, 小麦粉, 砂糖 | にんじん, 玉葱, エリンギ, パセリ, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, メロン | 582 kcal 23.3 g 18.2 g 1.7 g | 足立区のオリジナルメニュー『エビクリームライス』です。 |

表示されているエネルギー、たんぱく質量は中学年のもので、低学年は0.80倍、高学年は1.20倍です。

行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。