

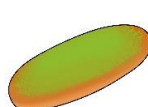
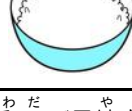
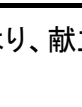
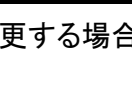


5月の献立表

給食目標 「楽しく給食を食べよう」



足立区立亀田小学校

日	ひとくち メモ	飲 み 物	主 食	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		たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 木	はちじゅうはちや 八十八夜		 抹茶揚げパン	えび団子スープ ポテツナカレーサラダ	うぐいすきな粉、鶏肉、えび、たまご、ツナ	牛乳	コッペパン、砂糖、でんぷん、はるさめ、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	玉葱、しょうが、キャベツ、長ねぎ、たけのこ、もやし、きゅうり	598 25.8 26.4 2.9	kcal g g g
2 金	端午の節句 ◎野菜の日 ～たけのこ～		ごはん 	わかたけじる ◎若竹汁 ぶりの照り焼き 野菜のしょうが醤油和え	ぶり、鶏肉、かまぼこ、豆腐	牛乳、カットわかめ	米、もち麦、三温糖、でんぷん	こま	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、たけのこ、長ねぎ、えのきだけ	590 29.7 19.9 1.9	kcal g g g
7 水	GW明けの給食は、子供たちに大人気のラーメンです。		しょうゆラーメン 	ひじきのナムル じゃがいもと大豆の磯辺揚げ	豚肉、うすらのたまご、なると、大豆	牛乳、芽ひじき、あおのり	中華めん、砂糖、じゃがいも、でんぷん	ラード、ごま油、ごま油	こまつな、にんじん	長ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ	592 25.4 21.4 2.3	kcal g g g
8 木	カムカムデー		おやこどん 親子丼 	ししゃものチーズ包み揚げ 野菜の一味風味	鶏肉、たまご	牛乳、刻みのり、ししゃも(生干し)、ししゃも(生干し)、サーフィンチーズ	米、もち麦、三温糖、でんぷん、はるまきの皮、小麦粉	油	こまつな、にんじん	玉葱、干し椎茸、はくさい、もやし、ホールコーン	262 28.9 21.0 2.5	kcal g g g
9 金	大豆がたっぷりビーンズドック。豆が苦手でもベロリと食べられます。		ビーンズドッグ 	ポトフ フルーツボンチ	大豆、豚肉、レバー、豚肉、ベーコン、ウィンナー	牛乳、ビザチーズ	無塩パン、砂糖、小麦粉、じゃがいも	油	にんじん、かぶ(葉)	玉葱、にんにく、かぶ、セロリー、みかん缶、パイナップ缶、黄桃缶	607 27.9 26.9 2.1	kcal g g g
12 月	韓国のおもち”トック”が入った味わい深いスープです。		釜焼きビビンバ 	トックスープ ヨーグルト	豚肉、みそ、鶏肉、豆腐	牛乳、学乳ヨーグルト	米、もち麦、砂糖、トック	ごま油、ごま	こまつな、にんじん	はくさい、キムチ、にんにく、しょうが、もやし、えのきだけ、玉葱、長ねぎ	658 27.9 22.8 1.9	kcal g g g
13 火	フカとは、「モウカサメ」のこと。マグロに似た食感でおいしいですよ。		ごはん 	フカとじゃがいもの揚げ煮 お豆腐サラダ	もうかきめ、大豆、豆腐	牛乳、わかめ	米、もち麦、でんぷん、じゃがいも、砂糖、はるさめ	油、ごま、ごま油	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり	658 27.9 22.8 1.9	kcal g g g
14 水	郷土料理給食 ～青森県～		十和田バラ焼き丼 	せんべい汁 りんごゼリー	豚肉、鶏肉	牛乳、粉寄せ	米、もち麦、砂糖、かやきせんべい	油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな	玉葱、りんご、にんにく、しょうが、だいこん、ごぼう、えのきだけ、長ねぎ、りんごジュース	590 22.6 16.2 2.0	kcal g g g
15 木	かぼちゃを練りこんだパンでフレンチトーストを作ります。		パンブキンフレンチトースト 	チリビーンズ 小エビのサラダ	豆乳、たまご、豚肉、いんげん、まめ、レンズ豆、まめ、えび	牛乳	パンブキン食パン、砂糖、じゃがいも	バター、油	にんじん	玉葱、にんにく、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	595 28.2 22.5 2.5	kcal g g g
16 金	塩こうじに漬け込んださは、うま味たっぷりです。		ごはん 	かわり豚汁 さばの塩こうじ焼き じゃがいもの甘辛煮	さば、豚肉、生揚げ、みそ	牛乳	米、もち麦、じゃがいも、砂糖、こんにやく	油	かぼちゃ、にんじん、こまつな	だいこん、長ねぎ	607 27.0 21.8 1.8	kcal g g g
19 月	真だくさんの八珍豆腐。ごはんにかけて食べたいくなります。		ごはん 	はっちゃん豆腐 八珍豆腐 こまつな小松菜としらすの中華和え	豚肉、豆腐、えび、いか、うすらのたまご	牛乳、しらす干し	米、もち麦、三温糖、でんぷん	油、ごま油、白すりごま	にんじん、チンゲン菜、こまつな	玉葱、たけのこ、干し椎茸、にんにく、しょうが、もやし	600 29.5 20.3 1.9	kcal g g g
20 火	昭和の給食でおなじみのカレーシチューの登場です。		マーガリンパン 	カレーシチュー バジルドレサラダ きよみ清見オレンジ	豚肉、いんげん豆、えび	牛乳	マーガリンパン、じゃがいも、小麦粉	油、バター	にんじん、バジル	玉葱、しょうが、にんにく、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン、清見オレンジ	583 21.9 23.4 2.1	kcal g g g
21 水	カリカリ梅が入った「うめ～つくね」は、ごはんがすすむおかずです。		ごはん 	なめこ汁 うめ～つくね おろしポン酢和え	豆腐、鶏肉、たまご、みそ、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	米、もち麦、パン粉、砂糖	ごま油	にんじん	長ねぎ、小梅、しょうが、きゅうり、もやし、キャベツ、だいこん、なめこ	578 25.2 18.5 20.6 2.5	kcal g g g g
22 木	新じゃがを使ってじゃがバターを作ります。		ベスカトーレ 	ツナとわかめのサラダ じゃがバター	いか、えび、ツナ	牛乳、わかめ	スパゲッティ、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま、バター	にんじん、トマト缶、パセリ	にんにく、セロリー、玉葱、きゅうり、だいこん	678 23.8 21.5 2.2	kcal g g g
23 金	5月誕生日給食		かめっこ丼 	いかときゅうりのピリ辛和え さつまいものごま団子	豚肉、ベーコン、いか	牛乳	米、もち麦、でんぷん、砂糖、さつまいも、白玉粉	油、ごま油、ごま	にんじん、にら	たけのこ、キャベツ、干し椎茸、玉葱、もやし、きゅうり、長ねぎ	678 23.8 21.5 2.2	kcal g g g
26 月	足立区の給食といえはこれ。えびクリームライス！		えびクリームライス 	ツナサラダ 冷凍みかん	いんげん豆、えび、鶏肉、ツナ	牛乳、生クリーム	米、もち麦、小麦粉、砂糖	バター、油、ごま、ごま油	にんじん、パセリ	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もやし、ホールコーン、冷凍みかん	659 25.7 22.9 2.0	kcal g g g
27 火	油揚げたっぷりの炊き込みごはん。少し甘めに作るのがおいしさの秘訣。		炊き込みいなり 	にら玉汁 ししゃものごま衣揚げ 磯和え	油揚げ、大豆、たまご、豆腐	牛乳、ししゃも、刻みのり	米、砂糖、小麦粉、でんぷん	ごま油	にんじん、こまつな、にら	干し椎茸、キャベツ、長ねぎ	613 26.2 25.3 2.8	kcal g g g
28 水	カムカムデー		ごはん こさかな とくだに 	韓国風肉じゃが 華風和え	豚肉、生揚げ、えび	牛乳、ちりめん	米、もち麦、砂糖、水あめ、じゃがいも、糸こんにやく	ごま油、ごま	にんじん、さやいんげん	玉葱、干し椎茸、にんにく、もやし、きゅうり	653 26.8 17.1 2.0	kcal g g g
29 木	焼きカレーパンは、大豆を使ってヘルシーに仕上げます。		焼きカレーパン 	豆乳スープ フレンチサラダ	大豆、豚肉、レバー、たまご、ベーコン、豆乳	牛乳、ビザチーズ	無塩パン、でんぷん、パン粉、砂糖	油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、えのきだけ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり	581 27.0 27.6 2.0	kcal g g g
30 金	みずみずしい新玉ねぎがアクセントの食欲をそるサラダです。		わかめごはん 	厚揚げと小松菜のみそ汁 あんかけ玉子焼き 新玉ねぎの和風サラダ	たまご、鶏肉、糸けすり節、生揚げ、みそ	牛乳、炊きこみわかめ、海藻ミックス	米、もち麦、砂糖、でんぷん	ごま油、ごま油	にんじん、こまつな	玉葱、たけのこ、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、長ねぎ	572 23.8 19.4 2.6	kcal g g g

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。

「出典 株式会社少年写真新聞社 S e D o c」