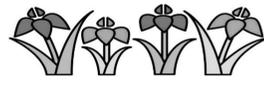




5

月のこんだて表



足立区立江北小学校  
校長 武智 勇喜

2024年5月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
1	水	○	食パン てづくり いちごジャム	グリーンシチュー じゃこサラダ		牛乳, 鶏こま肉, ウィンナー, 豆乳, いんげんまめ, 粉チーズ, 生クリーム, ちりめん	食パン, 砂糖, じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, ごま油, 白いりごま	いちご, レモン, 玉葱, にんじん, グリーンピース, こまつな, キャベツ	643
2	木	○	☆端午の節句メニュー☆ 中華おこわ	レンファータン こいのぼり揚げ		牛乳, 豚小間, 鶏こま肉, 木綿豆腐, たまご, サラダチーズ	米, もち米, ごま油, 砂糖, でんぷん, 緑豆はるさめ, じゃがいも, 油, 豆乳クリームバター, はるまきの皮, 小麦粉	干し椎茸, にんじん, 玉葱, クリームコーン, ほうれんそう	638
7	火	○	ふわふわ チキンライス	ABCスープ ベイクドポテト		牛乳, 鶏こま肉, ウィンナー, たまご, ベーコン	米, 豆乳クリームバター, 油, マカロニ, じゃがいも, バター	玉葱, にんじん, 冷凍ホールコーン, キャベツ, マッシュルーム	630
8	水	○	麦ごはん	さばの香味焼き 変わり和え キャベツとわかめのみそ汁	デコポン	牛乳, さば, 糸けずり節, わかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 押麦, 白いりごま, ごま油, 油, 砂糖, じゃがいも	長ねぎ, 玉葱, しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, 冷凍ホールコーン, こまつな, キャベツ, えのきたけ, デコポン	639
9	木	○	小松菜の ハンバーガー	コーンポタージュ	パイナップル	牛乳, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, 高野豆腐, 豆乳クリーム, 生クリーム, いんげんまめ	ミルクパン, パン粉, 砂糖, じゃがいも, バター	玉葱, こまつな, にんにく, キャベツ, にんじん, クリームコーン, パセリ, パインホール	604
10	金	○	こぎつねごはん	メヒカリのからあげ アーモンドあえ ひつつみ汁 お豆腐サラダ		牛乳, 豚ひき肉, 油揚げ, メヒカリ	米, 三温糖, でんぷん, 油, アーモンド, 砂糖, こんにゃく, 小麦粉	にんじん, キャベツ, こまつな, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ, 長ねぎ	646
13	月	○	あんかけ チャーハン	肉じゃがのカレー煮 ごま酢和え	カルピス ゼリー	牛乳, 豚小間, いか, むきえび, 押し豆腐, わかめ, 粉寒天, カルピス	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 緑豆はるさめ, 白いりごま	長ねぎ, しょうが, にんじん, 玉葱, チンゲンサイ, はくさい, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり	599
14	火	○	☆2年生☆ ☆グリーンピースのさやむき☆ ピースごはん	肉じゃがのカレー煮 ごま酢和え	清見 オレンジ	牛乳, 豚小間, 生揚げ	米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 油, 砂糖, ごま油, 白すりごま	グリーンピース, 玉葱, にんじん, もやし, キャベツ, こまつな, 清見オレンジ	616
15	水	○	ちゃんぼんめん	香味和え	もちもち ドーナツ	牛乳, 豚小間, いか, なると, うずら卵水煮, 絹ごし豆腐, 豆乳, きな粉	蒸し中華めん, 油, ラード, 砂糖, ごま油, 小麦粉	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, キャベツ, もやし, はくさい, きゅうり	648
16	木	○	雑穀ごはん	あぶらかれいの一味焼き じゃがいものみそドレ とりごぼう汁		牛乳, アブラカレイ, 白みそ, 鶏むね肉, 油揚げ	米, 古代米, きび, あわ, 米粒麦, 白いりごま, 砂糖, じゃがいも, 三温糖, 油, 白すりごま, 油	しょうが, きゅうり, キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな	559
17	金	○	ナンピザ	米粉のコーンチャウダー パリパリサラダ		牛乳, ベーコン, ピザチーズ, 鶏こま肉, いんげんまめ, ちりめん	ナン, 油, じゃがいも, 米粉, バター, ワンタンの皮, ごま油, 砂糖	玉葱, マッシュルーム, にんじん, にんにく, トマト缶詰, クリームコーン, きゅうり, キャベツ, 冷凍ホールコーン, パセリ, こまつな	639
20	月	○	シーフード ピラフ	せんぎり野菜スープ 豆腐ナゲット		牛乳, ウィンナー, いか, 冷凍むきえび, ベーコン, 押し豆腐, 鶏ひき肉, たまご	米, 豆乳クリームバター, 油, でんぷん, 三温糖	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, こまつな	631
21	火	○	麦ごはん	千草焼き ひじきのツナ和え 根菜汁		牛乳, たまご, 鶏ひき肉, ツナオイル漬け, 芽ひじ き, 鶏こま肉	米, 押麦, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	玉葱, にんじん, 干し椎茸, ほうれんそう, こまつな, キャベツ, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	577
22	水	○	セルフ フィッシュ バーガー	ベーコンポテトスープ	りんご	牛乳, ホキ, ベーコン	胚芽パン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, 玉葱, パセリ, りんご	602
23	木	○	マーボー豆腐丼	わかめスープ	黒糖大豆	牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐, 赤みそ, わかめ, 鶏こま肉, いら大豆	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 黒砂糖	にんじん, 玉葱, たけのこ, にんにく, しょうが, 干し椎茸, 長ねぎ, こまつな	622
24	金	○	麦ごはん	もうかさめの甘辛揚げ からし和え えのきとじゃがいものみそ汁		牛乳, もうかさめ, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦, でんぷん油, 砂糖, じゃがいも	しょうが, もやし, にんじん, キャベツ, こまつな, えのきたけ, 玉葱, 長ねぎ	653
27	月	○	たまねぎと 豚肉のうま煮丼	レモン和え 大豆とかえり煮干の甘辛		牛乳, 豚小間, かえり煮干し, 大豆	米, 油, しらたき, 砂糖, でんぷん, 揚げ油, 白いりごま	しょうが, ごぼう, 玉葱, にんじん, はくさい, 長ねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり, レモン	594
28	火	○	小松菜の ペペロンチーノ	人参ドレッシングサラダ	抹茶ケーキ	牛乳, ベーコン, ツナオイル漬け, いんげんまめ, たまご	スパゲッティ, 油, ごま油, 砂糖, 小麦粉, バター, チョコチップ	にんにく, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, こまつな, キャベツ, もやし	636
29	水	○	麦ごはん	鮭の塩こうじ焼き ごま酢もやしきゅうり みだくさん汁	美生柑	牛乳, 生サケ, 油揚げ, 豚小間, 木綿豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, 押麦, ごま油, 砂糖, 白すりごま, じゃがいも, こんにゃく	もやし, にんじん, きゅうり, 玉葱, 長ねぎ, こまつな, 美生柑	638
30	木	○	きなこ揚げパン	シャキシャキポテトのサラダ 白菜と肉団子のスープ		牛乳, きな粉, 豚ひき肉	マーガリンパン, 油, 砂糖, じゃがいも, 油, 三温糖, でんぷん, 緑豆はるさめ, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 冷凍ホールコーン, もやし, 玉葱, しょうが, 長ねぎ, はくさい, えのきたけ, こまつな	586
31	金	○	チリコンカン ライス	メープルシーザーサラダ	メロン	牛乳, 豚ひき肉, いんげんまめ, ひよこまめ, 大豆, ベーコン, 粉チーズ	米, 油, じゃがいも, 砂糖, 小麦粉, コーンフレーク, 油, メープルシロップ	玉葱, にんにく, にんじん, トマト缶詰, しょうが, キャベツ, きゅうり, レモン汁, メロン	607

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量

620

5月平均栄養摂取量

619

- ・2(木)端午の節句メニュー・・・春巻きの皮で、こいのぼりの形にした「こいのぼり揚げ」をつくります。じゃがいもとチーズを包んで揚げます。
- ・14(火)グリーンピースのさやむき・・・2年生で「グリーンピース」のさやむきをします。グリーンピースが苦手な人もいるかもしれませんが、新鮮な旬の味で、そのおいしさに気付くかもしれません。「ピースごはん」でいただきます。
- ・28(火)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで5月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

★「てづくりいちごジャム」・美生柑・メロンなどの果物や、グリーンピース・たまねぎ・キャベツなど旬が味わえるメニューを入れました！