

5がっ こんだてひょう

足立区立辰沼小学校
校長 岩瀬 和行
栄養士 黒沼 伊都佳

日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
1水	ピザトースト	コーンサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、 ピザチーズ、カットわかめ、 ぶたこまにく、 もめんどうふ、たまご、 かんそうひよこまめ	むえんしよくパン、 サラダあぶら、 さんおんとう、 ごまあぶら、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム(レトルト)、 トマトかん、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、しょうが、 れいとうホールコーン、 ほししいたけ	522 kcal 25.3 g 24.9 g 2.7 g	あか・き・みどりの3 つの動きについて 知りましょう。
2木	ごはん おちゃふりかけ	さばのしょうがやき いんげんのおかかあえ しんたまねぎとしんじゃがの みそしる	ぎゅうにゅう、ちりめん、 あおのり、さば、かつおぶし、 あつけずり、なまあげ、 カットわかめ、 あかみそ、しろみそ	こめ、 しろすりごま、 さんおんとう、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、 さやいんげん、たまねぎ	584 kcal 28.4 g 19.7 g 2.6 g	八十八夜献立 お茶
7火	ちまきふう おこわ	チンゲンサイのナムル ちゅうかスープ パイナップルポムポム	ぎゅうにゅう、 ぶたこまにく、 とりこまにく、 もめんどうふ、 プレーンヨーグルト、たまご	こめ、もちこめ、 ごまあぶら、さんおんとう、 しろいりごま、こむぎこ、 むえんバター、 ふんとう	にんじん、たけのこみずに、 ほししいたけ、もやし、 チンゲンツアイ、しょうが、 はくさい、かんそうきくらげ、 ながねぎ、こまつな、パインかん	568 kcal 23.4 g 16.3 g 2.0 g	端午の節句献立 おこわ
8水	ソース やきそば	いそべじゃがまめ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう、 ぶたこまにく、 だいたす、かえりにほし、 あおのり、 アガー	むしちゅうかめん、 サラダあぶら、 じゃがいも、あげあぶら、 じょうはくとう、 こんにやく	しょうが、にんにく、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 ぶどうジュース	595 kcal 23.8 g 20.6 g 2.8 g	よくかんで 食べましょう。
9木	ごはん	ししやものこみあげ アーモンドあえ とんじる	ぎゅうにゅう、 ししやも、あつけずり、 ぶたこまにく、 もめんどうふ、 あかみそ、しろみそ	こめ、でんぶん、こむぎこ、 あげあぶら、さんおんとう、 きざみアーモンド、 ごまあぶら、さといも、 こんにやく	しょうが、キャベツ、 もやし、こまつな、 ごぼう、にんじん、 だいこん、ながねぎ	625 kcal 24.3 g 24.0 g 2.3 g	牛乳やししやもが 入り、カルシウム をたくさんとれる 献立です。
10金	ぶどうパン	ポテトミートソースやき きやべつとコーンのスープ	ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、 だいたす、 ピザチーズ、 とりこまにく	ぶどうパン、 じゃがいも、 サラダあぶら、 こむぎこ	たまねぎ、にんじん、 パセリ、ぶなしめじ、 キャベツ、 れいとうホールコーン、 こまつな	586 kcal 28.2 g 20.5 g 2.9 g	季節の食材 新じゃがいも
13月	ピラフ	タンドリーフィッシュ ツナサラダ	ぎゅうにゅう、 とりこまにく、 てつぶんいりウィンナー、 さわら、プレーンヨーグルト、 ツナオイルづけ	こめ、こめつぶむぎ、 オリーブあぶら、 さんおんとう、 サラダあぶら	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム(レトルト)、 れいとうホールコーン、 パセリ、にんにく、 レモン、キャベツ、 こまつな、きゅうり	570 kcal 28.3 g 20.7 g 2.0 g	季節の食材 さわら
14火	ごはん かつおふりかけ	とりにくとだいたすのうまに やさしいあまざる	ぎゅうにゅう、 かつおぶし、 とりももにく、だいたす、 あつけずり、 なまあげ	こめ、さんおんとう、 しろいりごま、 サラダあぶら、 こんにやく、じゃがいも、 しろすりごま	ごぼう、にんじん、 ぶなしめじ、キャベツ、 もやし、チンゲンツアイ	627 kcal 26.8 g 19.4 g 1.7 g	季節の食材 青梗菜
15水	あげパン (きなこ)	ごまドレサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう、 きなこ、 あつけずり、 とりひきにく	コッペパン、あげあぶら、 じょうはくとう、 さんおんとう、ねりごま、 ごまあぶら、しろすりごま、 でんぶん	キャベツ、アスパラガス、 れいとうホールコーン、 しょうが、ながねぎ、 にんじん、たまねぎ、 もやし、こまつな	523 kcal 22.3 g 24.8 g 2.3 g	季節の食材 アスパラガス
16木	ごはん	さけのみそやき からしあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう、 カラフトサーモン、 あかみそ、あつけずり、 あぶらあげ、 もめんどうふ	こめ、 さんおんとう、 サラダあぶら、 こんにやく	キャベツ、もやし、 こまつな、ごぼう、 にんじん、だいこん、 ながねぎ	559 kcal 26.0 g 18.1 g 1.9 g	和食の献立
17金	春きゃべつと えびのスパゲティ	はくさいとあぶらあげの カリカリサラダ カステラ	ぎゅうにゅう、 れいとうむきえび、 ベーコン、あぶらあげ、 たまご、 ちょうりょうぎゅうにゅう	スパゲッティ、 オリーブあぶら、 さんおんとう、サラダあぶら、 こむぎこ、むえんバター、 グラニューとう、はちみつ	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、はくさい、 にんじん、こまつな	574 kcal 23.9 g 22.2 g 1.9 g	季節の食材 春きゃべつ
20月	ポーク カレーライス	ミックスサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、 ぶたこまにく、 こなチーズ、 プレーンヨーグルト	こめ、こめつぶむぎ、 サラダあぶら、こむぎこ、 はちみつ、じゃがいも、 さんおんとう	たまねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 れいとうホールコーン、 みかんかん、パインかん、 おうとうかん、ほしぶどう	697 kcal 22.2 g 20.4 g 2.1 g	一口目は野菜か ら食べましょう。
21火	ごはん	ししやものいそべあげ やさしいのりからあえ さつまじる	ぎゅうにゅう、 ししやも、あおのり、 あつけずり、 とりこまにく、 なまあげ、しろみそ	こめ、こむぎこ、 あげあぶら、さんおんとう、 ごまあぶら、 サラダあぶら、 こんにやく、さつまいも	キャベツ、にんじん、 もやし、こまつな、 ほししいたけ、ごぼう、 だいこん	597 kcal 22.0 g 21.3 g 2.0 g	季節の食材 新ごぼう
22水	ココアパン	マカロニグラタン ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう、 ちょうりょうぎゅうにゅう、 しろいんげんビュレ、 とりももにく、ピザチーズ、 とりこまにく、もめんどうふ、 たまご	ココアパン、 サラダあぶら、バター、 こむぎこ、ペンネ、 じゃがいも、 かんそうパンこ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな	639 kcal 28.9 g 27.5 g 3.0 g	給食の前と後はしっ かり手洗いをしま しょう。
23木	チリコンカン ライス	かいそうサラダ くだもの(れいとうみかん)	ぎゅうにゅう、だいたす、 かんそうひよこまめ、 かんそうしろいんげん、ほうまめ、 ぶたレバー、ぶたひきにく、 かんそうかいそうミックス	こめ、 サラダあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 さんおんとう、ごまあぶら、 しろすりごま	にんにく、たまねぎ、もやし、 しょうが、にんじん、きゅうり、 トマトかん、キャベツ、 れいとうホールコーン、 れいとうみかん	629 kcal 23.0 g 16.5 g 1.8 g	レバーを使った献立 です。レバーには、 鉄分が豊富に入っ ています。
24金	ごはん	しろみさかなのしんたまねぎ ソース おひたし みそしる	ぎゅうにゅう、たら、 あぶらあげ、あつけずり、 なまあげ、 カットわかめ、 あかみそ、しろみそ	こめ、 でんぶん、こむぎこ、 あげあぶら、 サラダあぶら、 さんおんとう	しょうが、たまねぎ、 にんにく、ぶなしめじ、 もやし、こまつな、 にんじん、キャベツ、 ながねぎ	556 kcal 25.6 g 15.1 g 2.3 g	季節の食材 新たまねぎ
27月	はちみつバター トースト	チキンクリームシチュー とうふとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゅう、 ちょうりょうぎゅうにゅう、 とりももにく、 かんそうしろいんげん、ほうまめ、 おしどうふ	むえんしよくパン、バター、 はちみつ、サラダあぶら、 むえんバター、こむぎこ、 じゃがいも、さんおんとう、 オリーブあぶら、 きざみアーモンド	にんじん、たまねぎ、 ぶなしめじ、キャベツ、 きゅうり、 れいとうホールコーン、 にんにく	606 kcal 24.4 g 29.4 g 1.8 g	いろいろな料理 を食べて、栄養 をとりましょ う。
28火	にくみそ うどん	じゃこサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう、 ぶたレバー、ぶたひきにく、 だいたす、あかみそ、ちりめん、 れいとうきくらげ、 きぬこしどうふ	れいとううどん、 サラダあぶら、ごまあぶら、 さんおんとう、でんぶん、 しらたまご、 じょうはくとう	しょうが、にんにく、ながねぎ、 にんじん、たまねぎ、 たけのこみずにほししいたけ、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、 れいとうホールコーン、みかんかん、 おうとうかん、パインかん	554 kcal 22.6 g 18.0 g 2.3 g	白玉団子を給食室で 手作りしています。豆 腐を入れているのがポ イントです。
29水	ごはん	あじフライ かんぶつあえ みそしる	ぎゅうにゅう、あじ、 いとけずりぶし、きざみのり、 あつけずり、なまあげ、 カットわかめ、 あかみそ、しろみそ	こめ、こむぎこ、 かんそうパンこ、 あげあぶら、ごまあぶら、 しろすりごま、 じゃがいも	キャベツ、にんじん、 もやし、たまねぎ、 こまつな	639 kcal 27.7 g 21.5 g 2.4 g	季節の食材 あじ
30木	なめしごはん	ぎせいどうふのくずあんかけ いなかじる	ぎゅうにゅう、なめしのもと、 とりひきにく、おしどうふ、 たまご、あつけずり、 なまあげ、 あかみそ、しろみそ	こめ、しろすりごま、 しろいりごま、 サラダあぶら、 さんおんとう、 でんぶん、こんにやく	たまねぎ、こまつな、 ごぼう、にんじん、 だいこん、ながねぎ	553 kcal 23.6 g 18.8 g 2.2 g	足立区の野菜 小松菜
31金	かまやき ピピンバ	にらたまスープ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう、 ぶたこまにく、 あかみそ、 もめんどうふ、 たまご	こめ、こめつぶむぎ、 ごまあぶら、 さんおんとう、 でんぶん	しょうが、にんにく、 にんじん、もやし、 こまつな、キャベツ、 えのきたけ、にら、 メロン	596 kcal 25.4 g 19.0 g 2.3 g	季節の食材 メロン

5月の給食目標 給食の栄養素について知りましょう。

<重点目標 バランスよく食べましょう>