

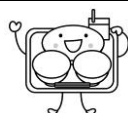


# 令和6年度 5月分 3つの栄養別 給食献立表(表面)

大田区立梅田小学校



日	献立名	牛乳	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	その他	ねらい等
1水	しらすと春野菜のペペロンチーノスパゲッティ		ベーコン、しらす(生)	スパゲッティ、オリーブ油	にんにく、キャベツ、アスパラガス、スナップえんどう	水、黒こしょう、しょうゆ、一味唐辛子、パセリ(乾)	八十八夜
	ミモザサラダ	○	うすら卵(缶)	サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩、粉辛子	
	おちゃっばマフィン		豆乳	サラダ油、砂糖、でん粉	レモン汁	米粉、おから(乾燥)、ベーキングパウダー、抹茶、せん茶、紙皿	
2木	筍寿司		昆布(だし)、鶏肉、油揚げ	米、砂糖、サラダ油、三温糖	にんじん、かんぴょう、たけのこ(水煮)、さやいんげん	水(※)×1.2、調味料、酒、酢、塩、だし汁、みりん、うすくちしょうゆ	端午の節句
	かつおの揚げ煮	○	かつお(春獲り)	でん粉、油、三温糖、白いりごま	しょうが	しょうゆ、酒、水、みりん	
	沢煮椀		削り節(だし)、昆布(だし)、豚肉、かまぼこ	でん粉	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、しょうが汁、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、みりん、しょうゆ	
7火	胚芽ごはん			米、胚芽米		水(※)×1.2	
	鶏肉のしょうが焼き	○	鶏肉切り身(50g)	サラダ油	しょうが	しょうゆ、酒、みりん	
	うど 独活の金平		豚肉もも	ごま油、つきごんにやく、三温糖、白いりごま	にんじん、うど	酒、しょうゆ、一味唐辛子	
	春野菜のみそ汁		削り節(だし)、豆腐、油揚げ、生わかめ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、さやいんげん	水、白みそ、赤みそ	
8水	丸パン			丸パン(50g)			
	フライドフィッシュ	○	ホキ	小麦粉、ソフトパン粉、生パン粉、油、三温糖		酒、塩、こしょう、水、ウスターソース、トマトケチャップ	
	ゆで春キャベツ				キャベツ		
	ABCトマトスープ		ベーコン、鶏肉、鳥がら	オリーブ油、じゃがいも、マカロニ、三温糖	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、トマト缶、キャベツ	赤ワイン水、ロリエ、塩、こしょう	
9木	豚肉と春ごぼうのごはん		豚肉	米、ごま油、つきごんにやく、三温糖、白いりごま	しょうが、ごぼう、さやいんげん	水(※)×1.2、調味料、しょうゆ、酒、だし汁、みりん、塩	
	ふくさ卵	○	豚肉(挽肉)、干ひじき、鶏卵	サラダ油、三温糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜	酒、しょうゆ、塩、だし汁	
	呉汁		削り節(だし)、鶏肉、油揚げ、大豆、豆乳	こんにやく、じゃがいも	だいこん、にんじん、ねぎ	水、酒、白みそ、赤みそ	
10金	四川豆腐丼		豚肉(挽肉)、鳥がら、豆腐	米、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、にら	水(※)×1.2、トウモロコシ、酒、しょうゆ、塩	中国の料理
	中華風ごまサラダ	○	カットわかめ	ごま油、三温糖、白いりごま、白ねりごま	にんじん、キャベツ、きゅうり	水、酢、しょうゆ	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	水、プリンカップ(60cc)	
13月	五目うどん		厚削り節(だし)、豚肉、焼き竹輪、油揚げ	ごま油、こんにやく	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、小松菜	冷凍うどん、かつお昆布だし、水、昆布だし、酒、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ	
	ごまあえ	○		三温糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、もやし、キャベツ、小松菜	だし汁、しょうゆ	
	よもぎ団子		絹ごし豆腐、きな粉	白玉粉、砂糖	よもぎ	塩	
14火	キムチチャーハン		豚肉	米、ラード、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、はくさい、キムチ漬、にら	水(※)×1.2、調味料、しょうゆ、酒、塩、こしょう、オイスターソース	
	いかの香味焼き	○	いか(50g)		しょうが、にんにく、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ	
	ワンタンスープ		鳥がら、豚肉	ワンタンの皮、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にら	水、酒、しょうゆ、塩、こしょう	
15水	ガーリックトースト			ワトワスガ(※)(50g)、バター	にんにく、パセリ		
	ポークビーンズ	○	豚肉、鳥がら、大豆	サラダ油、じゃがいも、ザラメ、コンスターチ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、トマト缶	赤ワイン水、ロリエ、塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース	
	アスパラガスのサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、アスパラガス、ホールコーン缶	塩、酢、粉辛子	
16木	とりそぼろ丼		鶏肉(挽肉)	米、ごま油、三温糖	しょうが、ごぼう、にんじん	水(※)×1.2、酒、しょうゆ、塩	
	小松菜と糸寒天のおひたし	○	糸寒天、かつお節	白いりごま	小松菜、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、だし汁	
	豆腐とわかめのみそ汁		削り節(だし)、豆腐、油揚げ、生わかめ		にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	水、白みそ、赤みそ	
17金	グリーンピースごはん		昆布(だし)	米、もち米	グリーンピース	水(※+麦)×1.3、調味料、うすくちしょうゆ、塩、酒	グリンピース1年生むき
	ししゃものごま揚げ	○	ししゃも(20g)	小麦粉、白すりごま、でん粉、油		水	
	新じゃが芋の肉じゃがが煮		豚肉、削り節(だし)、高野豆腐	油、こんにやく、じゃがいも、三温糖	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、さやえんどう	酒、水、しょうゆ、塩、みりん	



## 今月の給食目標 食器の扱い丁寧に

- 作ってくれた方への感謝をこめて、食器はきれいに返却しよう。
- 協力して、能率よく丁寧に片付けよう。



# 令和6年度 5月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校



日	献立名	牛乳	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	その他	ねらい等
20月	桜えびのかき揚げ丼		さくらえび(ゆで),大豆,削り節(だし)	米,小麦粉,油	たまねぎ,ねぎ,こねぎ	水(米)×1.2,おから(乾燥),水,酢,塩,しょうゆ,みりん,酒	
	もすくのみそ汁	○	削り節(だし),油揚げ,沖繩もすく		たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ねぎ,小松菜	水,白みそ,赤みそ	
	果物(柑橘類)				オレンジ		
21火	ピビンバ		豚肉(挽肉)	米,サラダ油,つきこんにやく,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,だけのこ(水),にんじん,小松菜,もやし	水(米)×1.2,トウバンジャン,塩,みりん,しょうゆ,酒	韓国の料理
	韓国風たまごやき	○	鶏肉(挽肉),もみのり,鶏卵	ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,たまねぎ	塩,しょうゆ,だし	
	わかめスープ		鳥がら,豆腐,生わかめ	ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ	水,塩,こしょう,しょうゆ	
22水	カレミートトースト		豚肉(挽肉),大豆,ピザ用チーズ	食パン(50g),サラダ油,小麦粉	にんじん,たまねぎ	赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,トマト,グチャップ,ウスターソース	
	ポトフ	○	鳥がら,ベーコン,豚肉もも	サラダ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	
	フルーツのヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パインアップル(缶),黄桃(缶),みかん(缶)		
23木	アホース・ア・グレーガ(ブラジル風ピラフ)		豚肉(挽肉)	米,サラダ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶,ピーマン	塩,ターメリック,水(米)×1.2,酒,こしょう,カレー粉	ブラジルの料理
	パステウ	○	豚肉(挽肉)	サラダ油,でん粉,ぎょうざの皮(13.5cm),小麦粉,油	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,トマト缶	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ,クローブ,オレガノ,トマト,グチャップ,トマトピューレ	
	ビーンズサラダ		青大豆	サラダ油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ	酢,しょうゆ,粉辛子	
24金	ごまゆかりごはん			米,白いりごま	ゆかり	水(米)×1.2	
	さわらのねぎみそ焼き	○	鯖(50g)	三温糖	しょうが,にんにく,万能ねぎ	酒,赤みそ,みりん,しょうゆ,紙皿	
	キャベツの酢じょうゆかけ			三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢,みりん	
	豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ	ごま油,じゃがいも,こんにやく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	水,酒,白みそ,赤みそ	
27月	皿うどん		豚肉,鳥がら,いか,むきえび	サラダ油,蒸し中華めん,でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,もやし,キャベツ,しょうが,小松菜	酒,水,塩,こしょう,しょうゆ,酢	長崎県の料理
	新じゃがいもと小魚の変わり揚げ	○	大豆,かえり煮干し	油,じゃがいも,三温糖,白いりごま		水,しょうゆ,みりん	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
28火	中華おこわ		豚肉もも	米,もち米,三温糖,ごま油	しょうが,干しいたけ,にんじん,だけのこ(水),ねぎ,さやいんげん	水(米+餅米)×1.1-調味料,酒,しょうゆ,塩,だし,みりん	
	あじのしょうが風味焼き	○	まあじ(50g),昆布(だし)	ごま油,三温糖	しょうが,ねぎ	塩,酒,しょうゆ,酢	
	タイピーエン		豚肉,鳥がら,いか,むきえび	サラダ油,マロニー,ごま油	たまねぎ,にんじん,しょうが,はくさい,ねぎ	酒,水,塩,こしょう,しょうゆ	
29水	ポークカレーライス	○	豚肉,鳥がら,ひよこまめ(乾)	米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	水,酒,ロリエ,塩,こしょう,カレー粉,オーストリアスライス粉,クローブ,ナツメグ,ターメリック,トマト,グチャップ,しょうゆ,オースターソース,ウスターソース	
	海藻サラダ		海藻サラダ	油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(メロン)				メロン		
30木	胚芽ごはん			米,胚芽米		水(米)×1.2	
	春巻き	○	豚肉	サラダ油,ごま油,でん粉,春巻きの皮,小麦粉,油	しょうが,にんじん,だけのこ(水),干しいたけ,キャベツ,もやし	酒,塩,こしょう,しょうゆ	
	ナムル			ごま油,三温糖,白いりごま	にんじん,もやし,きゅうり,にら,にんにく	酢,しょうゆ,ラー油	
	めかたま汁		鳥がら,豆腐,めかぶわかめ,鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,しょうが,ねぎ,小松菜	水,塩,こしょう,しょうゆ,みりん	
31金	黒砂糖パン			黒砂糖/パン(50g)			
	ポテトとツナのチーズ焼き	○	ベーコン,ひよこまめ(乾),ツナ缶(水),豆乳,生クリーム,ピザ用チーズ	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,パセリ	塩,こしょう,グラタン皿	
	洋風卵スープ		ベーコン,鳥がら,豚肉,鶏卵	でん粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム缶,ホールコーン缶	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 21回

## 5月・10月は

### 大田区の早寝・早起き・朝ごはん月間です！

新学期がスタートしてから、あっという間に一か月が過ぎました。この時期は生活環境の変化により体調を崩しやすくなります。三度の食事をしっかりと食べ、健康な体を作ることが大切です。

5月は、大田区の早寝・早起き・朝ごはん月間です。元気に一日のスタートを切るために、朝食をしっかり食べるようにしたいですね。朝食はエネルギー補給のほかに、寝ている間に下がった体温を上げて、体や頭を起す目覚ましの役割もしています。朝食をおいしく食べるために、夜は早く寝て十分な睡眠をとり、時間に余裕をもって起きる生活を習慣づけたいものです。ご家庭でもご指導、ご協力をお願いいたします。



◆今月の栄養価  
 エネルギー 583kcal  
 たんぱく質 24.8g  
 カルシウム 337mg  
 食塩相当量 2.2g