

5月給食献立表

大田区立雪谷小学校
校長 大曾根 努

実施日	曜日	献立	栄養量		*給食だより*
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	カレーライス ツナじゃこサラダ 牛乳 果物	629	20.8	さわやかな季節になりました。しかし、この時期は気温の上下が激しく疲れも出やすいときです。食事をしっかり取り、体調を整えて、元気に過ごせるようにしましょう。
2	金	五目ごはん すまし汁 かつおと大豆の揚げ煮 牛乳	582	28.0	
7	水	そばろごはん 磯あえ 大根と豚肉のべっこう煮 牛乳	581	26.2	
8	木	ごはん もずくのみそ汁 白身魚フライ コールスローサラダ	596	23.8	今月の献立から 2日 かつおと大豆の揚げ煮【端午の節句】 5日の端午の節句にちなみ、かつおを使った「かつおの揚げ煮」です。かつおは、漢字で「勝」「男」と書くことができ縁起が良いことから端午の節句で食べられてきました。ちょうど旬の時期にもあたりおいしい季節です。
9	金	ココアパン トマトスープ 鶏肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも 牛乳	591	24.3	
12	月	スパゲティクリームソースかけ 揚げワンタン入りサラダ 牛乳 果物	652	23.0	
13	火	ごはん 沢煮椀 豚肉のみそしょうが焼き じゃこあえ 牛乳	585	24.8	23日 山菜おこわ ぜんまいとわらびを使います。どちらも葉が開く前の若い芽を摘み取ったものです。冬に枯れ春に芽を出すので、今がちょうど採れる季節です。
14	水	ひじきごはん みそ汁 ししゃもの天ぷら 牛乳 キャロットゼリー	571	21.9	
15	木	チーズトースト ポークシチュー ごぼうの和風サラダ 牛乳	651	25.1	
16	金	ごはん けんちん汁 魚のみそづけ焼き おひたし 牛乳	545	25.9	23日 めかたま汁 「めか」は「めかぶわかめ」、 「たま」は「たまご」の意味です。 めかぶはわかめの根元部分でこりこりとした歯ごたえが特徴です。わかめはカルシウムや鉄などのミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。
19	月	炒めそば五目あんかけ カレービーンズポテト 牛乳 果物	576	25.1	
20	火	高野豆腐のそばろ丼 のっぺい汁 ちくわの磯辺揚げ 牛乳	615	26.0	
21	水	ピザトースト ポトフ もやしのカレー風味 牛乳	596	28.1	作ってみませんか 今月の献立から…給食レシピ 14日 キャロットゼリー 10個分
22	木	キムチチャーハン ワンタンスープ 魚とじゃがいもの甘辛あえ 牛乳	604	22.3	
23	金	山菜おこわ めかたま汁 鶏のから揚げ 牛乳	579	24.2	
26	月	ごはん 豚汁 魚の竜田揚げ 野菜ソテー 牛乳	593	26.1	水 200ml ①にんじんをいちよう切りにして、やわらかくなるまでゆでる。 粉寒天 3.5g ②ゆでたにんじんにオレンジジュースを加えてミキサーにかける。 砂糖 50g ③分量の水に粉寒天を溶かし沸騰するまで加熱する。 みかんジュース 200ml ④砂糖を加え火を止める。 にんじん 120g ⑤粗熱が取れたらカップに注ぎ、冷やし固める。
27	火	ビビンバ 中華スープ 牛乳 果物	565	24.3	
28	水	チキンライス 洋風卵焼き キャベツとじゃがいものスープ 牛乳	592	24.4	
29	木	きじ焼き丼 けんちん汁 ゆで野菜の酢じょうゆかけ 牛乳	561	24.3	5月は・・・ 【早寝早起き朝ごはん】 月間です。 朝ごはんを食べて 元気に 登校しましょう！
30	金	かやくごはん 肉じゃが煮 ごまあえ 牛乳	576	22.4	

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

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			
1 木	カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, クロープ, ナツメグ, カレー粉, オールスパイス (粉), チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ	
	ツナじゃこサラダ		ツナ	ちりめんじゃこ	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ, もやし, しょうが	しょうゆ, 酢
	果物							かんきつ類	
2 金	五目ごはん		鶏肉, 油揚げ	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう, 干しいたけ	酒, うすくちしょうゆ, 塩, しょうゆ	
	かつおと大豆の揚げ煮	○	かつお, 大豆	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, 白ごま		しょうが	しょうゆ, 酒,	
	すまし汁		かまぼこ (鶏卵不使用)	わかめ		小松菜	だいこん, 長ねぎ	さば削り節 (だし), 昆布 (だし), 塩, うすくちしょうゆ, みりん	
7 水	そぼろごはん		鶏肉, 鶏卵	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん		塩, うすくちしょうゆ, 酒, しょうゆ	
	大根と豚肉のべっこう煮	○	豚肉	砂糖, こんにゃく, じゃがいも		にんじん	水煮だけのこ, 干しいたけ, だいこん	さば削り節 (だし), 酒, 塩, みりん, しょうゆ	
	磯あえ		かつお節	焼きのり		小松菜	もやし, キャベツ	しょうゆ, さば削り節 (だし)	
8 木	ごはん			米, 大麦					
	白身魚フライ	○	ほき	小麦粉, パン粉	大豆白絞油			塩, こしょう, 中濃ソース	
	コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, きゅうり	酢, 塩, からし	
	もずくのみそ汁		白みそ, 赤みそ	沖縄もずく	じゃがいも	小松菜	玉ねぎ, 長ねぎ	さば削り節 (だし)	
9 金	ココアパン			ココアパン					
	鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｰｰｽｰｽかけ	○	鶏肉	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, サラダ油		玉ねぎ, りんご, レモン	塩, こしょう, しょうゆ, 白ワイン, みりん, 酢, 一味唐辛子	
	粉ふきいも			じゃがいも				塩, こしょう, バセリ (乾)	
	トマトスープ		ベーコン (鶏卵不使用)		サラダ油	ホールトマト	玉ねぎ, キャベツ	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ	
12 月	スバゲティクリームソースかけ		ベーコン (鶏卵不使用), 鶏肉	牛乳, 生クリーム, チーズ	スパゲッティ, 小麦粉	サラダ油, バター	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	白ワイン, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう	
	揚げワンタン入りサラダ	○		ワンタンの皮, 砂糖	大豆白絞油, ごま油	にんじん	もやし, キャベツ, きゅうり, しょうが	しょうゆ, 酢	
	果物							かんきつ類	
13 火	ごはん			米, 大麦					
	豚肉のみそしょうが焼き	○	豚肉, 赤みそ	米粉, 砂糖	サラダ油		玉ねぎ, しょうが	みりん, 酒, しょうゆ	
	じゃこあえ			ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ, しょうが	酢, しょうゆ
	沢煮碗		鶏肉			にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節 (だし), 塩, しょうゆ	
14 水	ひじきごはん		鶏肉, 大豆	干ひじき	米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう, 干しいたけ	塩, しょうゆ, 酒, みりん
	ししゃもの天ぷら			ししゃも	小麦粉, でん粉	大豆白絞油			
	みそ汁	○	厚揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも		小松菜	玉ねぎ, キャベツ	さば削り節 (だし)	
	キャロットゼリー			寒天	砂糖	にんじん	みかんジュース		
15 木	チーズトースト			チーズ	食パン (無塩)	マヨネーズ風 (鶏卵不使用)			
	ボークシチュー	○	豚肉, いんげん豆		砂糖, じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター	にんじん, トマトピューレ	にんにく, 玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	赤ワイン, 塩, こしょう, 鳥がら, しょうが (スープ), ケチャップ, ウスターソース, しょうゆ
	ごぼうの和風サラダ				砂糖	ごま油, 白ごま	小松菜	ごぼう, キャベツ, きゅうり, しょうが	酢, しょうゆ
16 金	ごはん			米, 大麦					
	魚のみそづけ焼き	○	ぶり, 白みそ	砂糖				酒, みりん, しょうゆ	
	おひたし		かつお節			小松菜, にんじん	キャベツ, もやし	しょうゆ, さば削り節 (だし)	
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも	ごま油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節 (だし), 塩, しょうゆ	
19 月	炒めそば五目あんかけ		豚肉, いか, えび		蒸し中華めん, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, チンゲンサイ	干しいたけ, 水煮だけのこ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, 酒
	カレービーンズポテト	○	大豆		じゃがいも, でん粉	大豆白絞油		塩, カレー粉	
	果物							かんきつ類	
	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉, 凍り豆腐		米, 大麦, 砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが, 干しいたけ, 長ねぎ	酒, みりん, しょうゆ, さば削り節 (だし)
20 火	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ (鶏卵不使用)	青のり	小麦粉, でん粉	大豆白絞油		塩	
	のっぺい汁		豚肉, 油揚げ		じゃがいも, でん粉	にんじん, 小松菜	だいこん	さば削り節 (だし), 酒, 塩, しょうゆ	
	ピザトースト		ハム (鶏卵不使用)	チーズ	食パン (無塩)	サラダ油	ピーマン, トマトピューレ	にんにく, 玉ねぎ	塩, こしょう, ケチャップ, 中濃ソース
21 水	ポトフ	○	ベーコン (鶏卵不使用), 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん	セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	鳥がら, しょうが (スープ), 白ワイン, 塩, こしょう	
	もやしのカレー風味			砂糖	サラダ油		もやし, きゅうり	酢, しょうゆ, 塩, カレー粉	
	キムチチャーハン		豚肉		米, 大麦	サラダ油	にんじん	長ねぎ, ほうきずきキムチ漬	しょうゆ, 酒, 塩, こしょう
22 木	ワンタンスープ	○	鶏肉	ワンタンの皮	ごま油	小松菜	もやし, 玉ねぎ, 水煮だけのこ	鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ	
	魚とじゃがいもの甘辛あえ		めかじき		でん粉, じゃがいも, 砂糖	大豆白絞油	しょうが	酒, しょうゆ,	
	山菜おこわ		豚肉, 油揚げ		米, もち米, 砂糖	サラダ油	にんじん	水煮だけのこ, 水煮ぜんまい, 水煮わらび, 干しいたけ	酒, 塩, しょうゆ, みりん
23 金	鶏のから揚げ	○	鶏肉		でん粉	大豆白絞油		しょうゆ, 酒	
	めかたま汁		鶏卵	めかぶわかめ	でん粉		小松菜	えのきたけ, 長ねぎ	さば削り節 (だし), 塩, しょうゆ
	ごはん			米, 大麦					
26 月	魚の竜田揚げ		めばる		でん粉	大豆白絞油		しょうが	みりん, 酒, しょうゆ
	野菜ソテー	○	ベーコン (鶏卵不使用)			サラダ油	にんじん	玉ねぎ, キャベツ, もやし	塩, こしょう, オイスターソース, しょうゆ
	豚汁		豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ		じゃがいも, こんにゃく	サラダ油	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節 (だし)
	ビビンバ		豚肉, 鶏卵		米, 大麦, 砂糖	サラダ油, ごま油	にんじん, 小松菜	しょうが, 水煮ぜんまい, 水煮だけのこ, もやし	酒, しょうゆ, みりん
27 火	中華スープ	○	鶏肉			ごま油		玉ねぎ, キャベツ, きくらげ, 長ねぎ	鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう, しょうゆ
	果物							かんきつ類	
	チキンライス		鶏肉		米, 大麦	バター, サラダ油	にんじん, トマトペースト	玉ねぎ, 水煮マッシュルーム	パプリカ (粉), 酒, ケチャップ, 塩, こしょう
28 水	洋風卵焼き	○	ハム (鶏卵不使用), 鶏卵			サラダ油, マヨネーズ風 (鶏卵不使用)	小松菜	玉ねぎ	塩, こしょう
	ｷｬﾍﾞﾂとじゃがいものｽｰﾌﾟ		ベーコン (鶏卵不使用)	じゃがいも	サラダ油			キャベツ, ホールコーン	鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう
	きじ焼き丼		鶏肉		米, 大麦, 砂糖, でん粉				みりん, しょうゆ, 酒
29 木	ゆで野菜の酢しょうゆかけ	○			砂糖		にんじん, 小松菜	もやし, キャベツ	しょうゆ, 酢, みりん
	けんちん汁		豆腐		こんにゃく, じゃがいも	サラダ油	にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さば削り節 (だし), 塩, しょうゆ
	かやくごはん		油揚げ		米, 大麦, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん	ごぼう, 干しいたけ	酒, 塩, うすくちしょうゆ, みりん
30 金	肉じゃがが煮	○	豚肉		じゃがいも, 砂糖, 麩	サラダ油	にんじん	玉ねぎ	酒, さば削り節 (だし), しょうゆ, 塩, みりん
	ごまあえ				砂糖	白ねりごま, 白すりごま	小松菜	もやし, キャベツ	しょうゆ