

# 5月 こんだてよていひょう

江東区立南陽小学校

| 日  | 曜日 | 行事等           | ごはん・パン・めん      | 飲み物 | おかず・デザート                                       | あかい   | きいろ  | みどりの  | エネルギー  | たんぱく質 |
|----|----|---------------|----------------|-----|--|---|--|---|--------|-------|
|    |    |               |                |     |  | 血や肉になる  | 熱や力のもとになる                                  | 体の調子を整える  | (kcal) | (g)   |
| 1  | 金  | 端午の節句<br>こんだて | ごはん            | 牛乳  | かつおのコロコロあげ<br>ゆでやさい(じゃがいも・ごまず)<br>さわにわん        | 牛乳(飲用)<br>かつお ぶた肉                               | 米 揚げ油 かたくり粉<br>砂糖 じゃがいも 白ごま                | もやし にんじん ごまつな<br>だいこん たけのこ(缶)<br>えのきたけ ねぎ                                     | 598    | 30.7  |
| 7  | 木  | 八十八夜<br>こんだて  | とりなんばんうどん      | 牛乳  | はりはりゆでやさい<br>まっちゃだんご                           | 牛乳(飲用)<br>とり肉 油揚げ<br>ちりめんじゃこ<br>ロースハム きなこ       | 冷凍うどん 油 かたくり粉<br>緑豆はるさめ ごま油<br>砂糖 白ごま 白玉粉  | たまねぎ にんじん しめじ<br>ねぎ 切干しいたけ<br>キャベツ きゅうり                                       | 603    | 25.7  |
| 8  | 金  |               | ごはんひじきとツナのふりかけ | 牛乳  | カレーにくじゃが<br>ゆでやさい(あぶらあげ)                       | 牛乳(飲用)<br>ひじき ツナ缶(油漬)<br>ぶた肉 油揚げ                | 米 油 三温糖 白ごま<br>じゃがいも こんにゃく<br>砂糖 ごま油       | しょうが にんじん たまねぎ<br>冷凍グリーンピース キャベツ<br>もやし きゅうり                                  | 587    | 21.4  |
| 11 | 月  |               | ごはん            | 牛乳  | さわらのしおこうじやき<br>じゃがいものきんぴらいため<br>みそしる(やさい)      | 牛乳(飲用)<br>さわら ぶた肉 油揚げ                           | 米 油 砂糖 つきこんにゃく<br>揚げ油 じゃがいも 白ごま            | ごぼう にんじん たまねぎ<br>キャベツ ごまつな  | 627    | 27.5  |
| 12 | 火  |               | マーボーめん         | 牛乳  | ゆでやさい(ナムルふう)<br>メロン                            | 牛乳(飲用)<br>ぶた肉 豆腐(冷凍)                            | 蒸し中華めん 油 砂糖<br>かたくり粉 ごま油 白ごま               | にんにく しょうが ねぎ<br>にんじん 冷凍グリーンピース<br>大豆もやし もやし きゅうり<br>メロン                       | 626    | 29.7  |
| 13 | 水  |               | ねぎしおぶたどん       | 牛乳  | たまごとわかめのスープ<br>りんご                             | 牛乳(飲用)<br>ぶた肉 木綿豆腐<br>生わかめ たまご                  | 米 油 かたくり粉 ごま油<br>白ごま                       | にんにく たまねぎ にんじん<br>もやし ねぎ レモン果汁<br>こねぎ りんご                                     | 617    | 24.6  |
| 14 | 木  |               | チリビーンズドッグ      | 牛乳  | ポテトサラダ<br>はるやさいのチャウダー                          | 牛乳(飲用)<br>ぶた肉 大豆 ビザチーズ<br>ベーコン 牛乳               | コッペパン 油 小麦粉<br>じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ         | にんにく セロリー たまねぎ<br>ピーマン ホールトマト<br>にんじん きゅうり キャベツ<br>グリーンアスパラ                   | 617    | 26.3  |
| 15 | 金  | 運動会応援<br>こんだて | ごはん            | 牛乳  | とんかつ<br>キャベツのしおこんぶあえ<br>すましじる(とうふ・わかめ)         | 牛乳(飲用)<br>ぶた肉 塩昆布 木綿豆腐<br>生わかめ                  | 米 揚げ油 小麦粉<br>生パン粉 乾燥パン粉<br>三温糖 ごま油 白ごま     | キャベツ にんじん<br>にんにく たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ  | 597    | 27.6  |
| 19 | 火  |               | ターメリックライス      | 牛乳  | レンズまめのドライカレー<br>ゆでやさい(コロコロポテト)<br>フルーツのヨーグルトぞえ | 牛乳(飲用)<br>ぶた肉 レンズ豆<br>プレーンヨーグルト                 | 米 油 小麦粉<br>じゃがいも はちみつ                      | にんにく しょうが セロリー<br>たまねぎ にんじん<br>冷凍グリーンピース キャベツ<br>きゅうり みかん缶 黄桃缶<br>パイナップル アロエ缶 | 674    | 24.2  |
| 20 | 水  | 1年生<br>さやむき   | ピースごはん         | 牛乳  | しんじゃがのそぼろに<br>だいこんとツナのマヨサラダ                    | 牛乳(飲用)<br>ぶた肉 ツナ缶(油漬)                           | 米 油 じゃがいも<br>こんにゃく 砂糖 白ごま<br>ノンエッグマヨネーズ    | グリーンピース(生) しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>干しいたけ きやいんげん<br>切干しいたけ だいこん<br>きゅうり           | 595    | 21.2  |
| 21 | 木  |               | ガーリックトースト      | 牛乳  | チキンとトマトのシチュー<br>ゆでやさい(いりたまご)                   | 牛乳(飲用)<br>とり肉 いんげんまめ(乾)<br>たまご                  | 食パン マーガリン 油<br>じゃがいも 小麦粉 砂糖                | にんにく パセリ(乾)<br>セロリー たまねぎ にんじん<br>エリンギ 冷凍グリーンピース<br>キャベツ きゅうり                  | 607    | 22.1  |
| 22 | 金  |               | ごはん            | 牛乳  | さけのしょうがやき<br>ゆでやさい(ごま)<br>とんじる                 | 牛乳(飲用)<br>鮭 油揚げ ぶた肉<br>木綿豆腐                     | 米 ごま油 砂糖<br>白ごま 油 じゃがいも                    | しょうが もやし にんじん<br>ごまつな ごぼう だいこん ねぎ   | 585    | 31.0  |
| 25 | 月  |               | さんさいごはん        | 牛乳  | ししゃものいそべあげ<br>ゆでやさい(ピリから)<br>かきたまじる            | 牛乳(飲用)<br>とり肉 油揚げ ししゃも<br>あおりのたまご               | 米 油 砂糖 揚げ油<br>てんぷら粉 ごま油 白ごま<br>じゃがいも かたくり粉 | にんじん たけのこ(缶)<br>山菜ミックス はくさい<br>もやし きゅうり たまねぎ<br>えのきたけ ごまつな                    | 566    | 24.5  |
| 26 | 火  |               | ハヤシライス         | 牛乳  | ゆでやさい(ブロッコリー)<br>コロコロりんごゼリー                    | 牛乳(飲用)<br>ぶた肉                                   | 米 油 赤ざらめ糖 バター<br>小麦粉 砂糖                    | たまねぎ にんじん エリンギ<br>キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー りんごジュース                                 | 588    | 19.1  |
| 27 | 水  |               | ごはん            | 牛乳  | とうふとえびのちゅうかに<br>じゃがいものちゅうかあえ<br>あまなつ           | 牛乳(飲用)<br>ぶた肉 むきえび<br>うずら卵(水煮缶)<br>豆腐(冷凍) ロースハム | 米 油 砂糖 かたくり粉<br>ごま油 じゃがいも<br>三温糖 白ごま       | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん 干しいたけ<br>たけのこ(缶) はくさい<br>ごまつな きゅうり 甘夏                  | 609    | 27.3  |
| 28 | 木  |               | こめこパン          | 牛乳  | たまごとポテトのグラタン<br>キャベツとベーコンのスープ<br>さくらんぼ         | 牛乳(飲用)<br>とり肉 牛乳 たまご<br>ビザチーズ ベーコン              | 米粉パン 油 バター<br>小麦粉 じゃがいも<br>乾燥パン粉           | たまねぎ エリンギ パセリ(乾)<br>にんじん キャベツ チンゲン菜<br>さくらんぼ                                  | 587    | 28.5  |
| 29 | 金  |               | ごはん            | 牛乳  | さめのあまからあげ<br>ゆでやさい(わかめ)<br>みそしる(かぼちゃ)          | 牛乳(飲用)<br>よしきりざめ 生わかめ<br>ぶた肉                    | 米 揚げ油 かたくり粉<br>砂糖 ごま油 白ごま 油                | しょうが もやし にんじん<br>きゅうり たまねぎ<br>かぼちゃ ねぎ   | 589    | 27.0  |

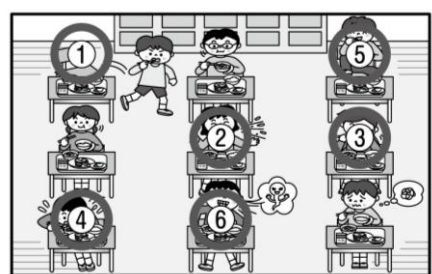
### ＊5月の行事食＊

★1日(金)は5月5日のこどもの日(端午の節句)にちなんだこんだてです。  
「カツオ」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。  
給食では、「かつおのコロコロ揚げ」を提供します。

★7日(木)は5月2日の八十八夜にちなんだこんだてです。  
八十八夜とは、立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたります。  
茶畑では新茶の収穫時期をむかえることにちなみ、  
給食では、抹茶を練りこんだ「まっちゃだんご」を提供します。

### ★食育だより 食事のマナークイズ こたえ★

Q1



Q2 ②