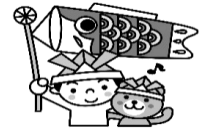




5月 こんだてひょう



令和5年度

墨田区立菊川小学校

日	曜	こんだてめい			エネルギー	たんぱく	おもにからだをつくる しょうひん (あか)	おもにねつやちからになる しょうひん (きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょうひん (みどり)
		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	Kcal	g			
1	月	山菜うどん		抹茶むしばん 昆布と野菜のあえもの	637	25.2	牛乳 卵 鶏肉 油あげ 塩昆布	バター うどん 小麦粉 さつまいも 砂糖	だいこん にんじん ぶき 干しいたけ こまつな 抹茶 きゅうり もやし キャベツ
2	火	中華ちまき		春雨のあえもの かき玉汁	625	22.0	牛乳 えび 卵 豚肉 はるさめ わかめ	ごま もち米 砂糖 油 でんぷん	干しいたけ たけのこ キャベツ にんじん もやし きゅうり ねぎ こまつな
8	月	コッペパン		魚のトマトソース焼き フレンチサラダ ビーフンスープ フルーツゼリー	567	27.1	牛乳 ベーコン 豚肉 メルルーサ 粉かてん	パン パン粉 油 砂糖 ビーフン サイダー	ホールトマト キャベツ もも缶 みかん缶 パイン缶 きゅうり にんじん
9	火	ごはん		筑前煮 いしかり汁	591	25.2	牛乳 鶏肉 鮭 わかめ みそ とうふ	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ねぎ こまつな
10	水	ホイコウロウ丼		チンゲン菜としめじのスープ	622	24.2	牛乳 ベーコン 豚肉 みそ わかめ	米 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ 生しいたけ ねぎ ビーマン しめじ チンゲン菜
11	木	じゃこと えだまめの ごはん		鮭の生姜焼き 莖わかめあえ すまし汁	682	29.8	牛乳 ちりめんじゃこ えだまめ 鮭 くきわかめ とうふ わかめ	ごま 米 砂糖 でんぷん	キャベツ にんじん きゅうり こまつな しょうが
12	金	ソースやきそば		中華風ごまドーナツ りんご	685	22.1	牛乳 豚肉 卵	ごま 蒸し中華麺 油 砂糖 小麦粉	たまねぎ キャベツ もやし にんじん りんご
15	月	ハヤシライス		アーモンドあえ ふしぎなめだまやき	671	19.7	牛乳 豚肉 粉寒天	バター アーモンド 油 小麦粉 砂糖	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう 黄桃缶
16	火	チリピーズ サンド		豆のポタージュ パイナップル	561	23.4	牛乳 豚肉 大豆 いんげんまめ	パン マーガリン 小麦粉 油 じゃがいも 米	セロリ たまねぎ にんじん ビーマン ホールトマト たまねぎ パイン
17	水	シーフーピラフ		トックスープ 海藻サラダ	571	23.0	牛乳 いか えび 卵 鶏肉 海藻ミックス	米 麦 バター 油 トック	たまねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり
18	木	ごはん		魚のごまみそだれ 野菜の変わりソースかけ なめこじる	642	28.6	牛乳 さば みそ とうふ わかめ	ごま 米 砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ なめこ ねぎ
19	金	カレーうどん		フルーツポンチ ブラウニー	658	22.2	牛乳 豚肉 卵	ココア くるみ うどん でんぷん 油 砂糖 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶 干しぶどう
22	月	黒砂糖パン		大豆いりホワイトシチュー じゃがいものハニーサラダ	666	28.1	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉	パン バター 油 小麦粉 じゃがいも はちみつ	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり
23	火	ごはん		ししゃもの南蛮漬け 野菜のごましょうゆかけ 豚汁	641	25.5	牛乳 ししゃも 豚肉 とうふ みそ	ごま 米 油 でんぷん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ
24	水	カレーライス		豆乳ドレッシングサラダ サイダーゼリー	683	19.4	牛乳 豚肉 豆乳 粉寒天	バター 米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サイダー	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン パイン缶
25	木	ビスキュイ トースト		ポークピーズ とうふサラダ	656	28.2	牛乳 卵 豚肉 大豆 わかめ とうふ	パン マーガリン アーモンド バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えのき キャベツ
26	金	みそラーメン		ポテトの春巻き サイダーいりフルーツポンチ	617	27.0	牛乳 豚肉 ハム チーズ みそ	むし中華麺 油 はるまきの皮 じゃがいも	にんじん ねぎ はくさい もやし ねぎ いら みかん缶 パイン缶 もも缶
29	月	チキンライス		中華風コーンスープ パンサンスー	577	21.0	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 鶏肉 はるさめ とうふ	バター 米 油	たまねぎ にんじん ビーマン ホールコーン もやし こまつな キャベツ きゅうり
30	火	さばと野菜の そぼろ丼		春雨スープ みかん	587	23.3	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 さば みそ はるさめ わかめ	ごま 米 むぎ 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん れんこん 干しいたけ さやいんげん もやし ねぎ みかん
31	水	照り焼きチキン バーガー		じゃがいものポタージュ メロン	570	27.8	牛乳 鶏肉	パン バター 小麦粉 でんぷん じゃがいも	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん メロン

☆11日は1年生が鞆からとりだした枝豆を使ったごはんです。残さず食べましょう。

こん げつ もく ひょう しょう し けい
今月の目標：食事のマナーを身につけましょう。