



# 5月

# こんだてひょう



令和3年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
6 木	ハヤシライス		パリパリわかめサラダ ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 わかめ 粉寒天	米 油 さとう 小麦粉 パター ワンタン皮 ごま	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ セロリ もやし にんにく きゃべつ きゅうり アセロラジュース みかん パイン もも りんご	689 kcal	18.6 g
7 金	ごはん		こうやどうふのたまごとし やさいのごますあえ ひじきふりかけ	牛乳 とり肉 たまご ひじき 高野豆腐	米 油 ごま じゃがいも さとう	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな きゃべつ きゅうり しめじ もやし しょうが	646 kcal	27.3 g
10 月	ホイコーロどん		もやしときゅうりのごまじょうゆ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	米 麦 油 ごま ビーフン さとう でん粉	きゃべつ たけのこ にんじん しめじ 長ねぎ ピーマン もやし にんにく しょうが きゅうり えのきたけ チンゲンサイ	606 kcal	20.9 g
11 火	ごはん		さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのおかかあえ じゃがもちじる ニューサマーオレンジ	牛乳 さわら 油揚げ かつお節	米 油 さとう じゃがいも でん粉	切り干し大根 きゃべつ もやし にんじん こまつな しょうが だいこん しめじ 長ねぎ ニューサマーオレンジ	633 kcal	26.5 g
12 水	スパゲティ ナポリタン		アーモンドサラダ ポテのチーズココット	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆乳 チーズ	スパゲティ 油 じゃがいも アーモンド 米粉	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゃべつ もやし きゅうり トマト にんにく	648 kcal	24.0 g
13 木	ごはん		カレーにくじゃが はるさめサラダ こんぶとじゃこのつくだに	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 じゃこ こんぶ	米 油 ごま じゃがいも さとう はるさめ	たまねぎ にんじん こんにやく しめじ さやいんげん きゅうり もやし きゃべつ こまつな	646 kcal	22.2 g
14 金	ソフトフランス パン		さかなのムニエルトマトソースかけ ガーリックポテトサラダ いんげんまめのスープ かわちばんかん	牛乳 あじ いんげん豆 ベーコン	パン 油 パター じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく きゃべつ とうもろこし きゅうり にんじん セロリ しめじ かぶ 河内晩柑	604 kcal	27.3 g
17 月	ごはん		さかなのみぞれやき おちやのふりかけ ごぼうチップサラダ とうふとじゃがいものみそしる	牛乳 さば とうふ かつお節	米 油 ごま じゃがいも でん粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう きゃべつ こまつな にんじん もやし えのきたけ 長ねぎ せん茶	667 kcal	27.5 g
18 火	きんぴら ごはん		きびなごのからあげ わさびあえ きんときまめのあまに ごじる	牛乳 きびなご 金時豆 油揚げ ぶた肉 とうふ 大豆	米 油 さとう じゃがいも でん粉	ごぼう にんじん 干しいたけ しょうが きゃべつ こまつな もやし こんにやく 長ねぎ	656 kcal	26.7 g
19 水	せかいのりょうり ~カナダ~							
	メープルシロップ トースト		サーモンチャウダー クルトンいりサラダ かわちばんかん	牛乳 さけ ベーコン	パン 油 パター じゃがいも 米粉 メープルシロップ アーモンド	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ とうもろこし きゃべつ きゅうり セロリ レモン汁 河内晩柑	664 kcal	22.8 g
20 木	いわしの かばやきどん		こんにやくいりわかめサラダ にらたまじる	牛乳 いわし わかめ とうふ たまご	米 麦 油 米粉 でん粉 さとう ごま	しょうが きゃべつ きゅうり もやし こんにやく たまねぎ えのきたけ にら	643 kcal	26.9 g
21 金	とりなんばん うどん		わふうサラダ まっちゃんのむしパン	牛乳 とり肉 油揚げ たまご 豆乳 小豆	うどん 油 小麦粉 さとう でん粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ きゃべつ こまつな しめじ もやし 抹茶	632 kcal	22.9 g
24 月	とりとだいの そばろどん		やさいのカレードレッシングサラダ たまねぎとわかめのみそしる	牛乳 とり肉 大豆 わかめ とうふ	米 油 さとう	長ねぎ ごぼう 干しいたけ たまねぎ にんじん しょうが ピーマン きゃべつ チンゲンサイ もやし えのきたけ とうもろこし	614 kcal	24.9 g
25 火	日本のきょうどりょうり ~こうちけん~							
	ごはん		かつおのこうみあげ たけのこのとさに だろめじる かわちばんかん	牛乳 かつお しらす干し わかめ 油揚げ とうふ かつお節	米 油 さとう でん粉	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ えのきたけ しょうが だいこん 長ねぎ 河内晩柑	618 kcal	29.1 g
26 水	とりとごぼうの ピラフ		きゃべつのスープ キャロットdreッシングサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 たまご ベーコン ウインナー	米 油 パター じゃがいも さとう	にんじん ごぼう ピーマン たまねぎ きゃべつ こまつな とうもろこし だいこん きゅうり しょうが にんにく ブドウジュース	627 kcal	21.4 g
27 木	ジャーチャー めん		きりぼしだいこんのごまサラダ アンニンドウフ	牛乳 ぶた肉 大豆 粉寒天	中華めん 油 ごま さとう でん粉	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし 切干大根 きゃべつ こまつな しょうが みかん もも パイン	653 kcal	24.9 g
28 金	セレクトきょうりょうり							
	てりやきチキン バーガー		ミネストローネスープ アスパラガスのグリーンサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	きゃべつ にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり セロリ トマト かぶ とうもろこし アスパラガス	608 kcal	27.9 g
31 月	あんかけ チャーハン		ツナはるまき はるさめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ	米 麦 油 春巻きの皮 春雨 でん粉	にんじん 長ねぎ えのきたけ しょうが にんにく ピーマン たけのこ 干しいたけ もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	650 kcal	21.6 g

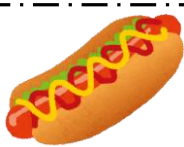
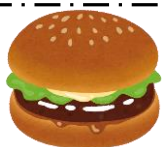
\* 都合により変更になる場合があります。

### 【セレクト給食 (5月28日(金))】

\* ラッキーセット (てりやきチキンバーガー)

または

\* わくわくセット (ホットドッグ)



### 「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」

これは、江戸中期の俳人・山口素堂(1642~1716)の作。目にも鮮やかな「青葉」、美しい鳴き声の「ほととぎす」、食べておいしい「初鰹」と、春から夏にかけて、江戸の人々が最も好んだものを俳句に詠んでいます。この句が一躍有名となり、江戸っ子の間では、初夏に出回る「初鰹」を食べるのが粋の証となりました。



