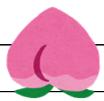
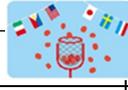




こんだてひょう(ぜんはん)

文京区立汐見小学校
校長 山田 晴康

ひにち	こんだてめい	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	エネルギー たんぱく質
1 木	わかめうどん	○	とりにく わかめ あぶらあげ	うどん さとう	たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ こまつな	609 kcal 24.7 g
	おかかあえ 		けすりぶし		こまつな にんじん きゃべつ	
	抹茶蒸しパン		ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう サラダあぶら あまなっとう		
2 金	たけのこごはん	○	あぶらあげ	こめ さとう	たけのこ にんじん ほししいたけ	600 kcal 31.6 g
	かつおの磯風味		かつお あおのり	でんぶん さとう	しょうが	
	キムチ豚汁 		ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら	たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ キムチ	
	みかん (南津海)				なつみ	
5 月	こ っ こ の ひ					
6 火	振 替 休 日					
7 水	桃太郎ご飯 	○	とりにく あぶらあげ	こめ きび ごま	にんじん ほんしめじ	636 kcal 30.2 g
	いかフライ		いか	こむぎこ パンこ		
	さわにわん		ぶたにく	こんにゃく でんぶん	にんじん えのきたけ だいこん こまつな	
	みかん (ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ	
8 木	ごはん	○		こめ		573 kcal 22.6 g
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく	さとう	しょうが たまねぎ	
	鯖じそあえ			さとう ごまあぶら	こまつな もやし きゃべつ しそ	
	ごまみそ汁		みそ	さつまいも こんにゃく ねりごま	たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ	
9 金	枝豆ごはん	○	とりにく きざみこんぶ あぶらあげ	こめ さとう	えだまめ にんじん	641 kcal 32.5 g
	鮭のマスタード焼き		ぎんざけ	エッグフリーマヨネーズ		
	みそ汁		なまあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ こまつな	
12 月	カツカレーライス 	○	ぶたにく	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ パンこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	696 kcal 24.0 g
	海藻サラダ		ツナ わかめ	さとう ごまあぶら	きゃべつ もやし きゅうり にんじん	
	メロン				メロン	
13 火	こまたまチャーハン	○	ツナ ちりめんじゃこ たまご	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	ながねぎ にんじん こまつな	607 kcal 21.1 g
	鉄人サラダ		ひじき	さとう サラダあぶら	にんじん きゅうり こまつな とうもろこし たまねぎ	
	きな粉ケーキ		きなこ たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう サラダあぶら		
14 水	みそラーメン 	○	ぶたにく みそ	ラーメン ごまあぶら ねりごま	ながねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゃべつ とうもろこし	540 kcal 25.3 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	みかんかん きよほうかん ラフランスかん ももかん パイナップル	
15 木	チリビーンズドック	○	フランクフルト だいず	パン さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	672 kcal 29.4 g
	スープ煮		ぶたにく だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ	
	ぶどうかん		こなかんでん	さとう	ぶどうジュース	
16 金	ごはん	○		こめ		599 kcal 29.2 g
	あじフライ 		あじ	こむぎこ パンこ	しょうが	
	しおこんぶ 塩昆布あえ		しおこんぶ けすりぶし		きゃべつ だいこん	
	臭汁		ぶたにく だいず みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ながねぎ こまつな	

○食材の出荷状況や天候により、献立を変更する場合があります。
○エネルギー・たんぱく質は中学年の値を載せています。低学年は0.9倍、高学年1.1倍を目安としてください。



こんだてひょう(こうはん)

19	月	振替休業日						
20	火	もずく丼	○	ぶたにく もずく	こめ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが	650 kcal 20.4 g	
		わかめスープ		わかめ とうふ	ごまあぶら	ながねぎ えのきたけ こまつな		
		ちんすこう			こむぎこ さとう ラード			
21	水	ごはん	○		こめ		551 kcal 23.1 g	
		あんかけたまご焼き		とりにく たまご とうふ	じゃがいも ごま さとう でんぶん	たまねぎ にんじん		
		いそあえ		けすりぶし きざみのり	さとう ごまあぶら	こまつな きゃべつ もやし		
		みそ汁		みそ		だいこん たまねぎ にんじん こまつな		
22	木	シナモントースト	○	だいたず	パン バター さとう エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ	540 kcal 21.7 g	
		ソイディップトースト						
		ひらひらワントンスープ		ぶたにく	ワントンのかわ ごま	しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな		
ベーコンとアスパラのサラダ	ベーコン	サラダあぶら	とうもろこし きゃべつ アスパラ					
23	金	ごはん	○		こめ		515 kcal 20.0 g	
		鯖の文化干し		さば				
		練りごまあえ			ねりごま ごま さとう	こまつな きゃべつ にんじん		
		みそ汁		とうふ あぶらあげ みそ		だいこん たまねぎ こまつな		
26	月	ミートソーススパゲッティ	○	ぶたにく だいたず	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトジュース トマトピューレ グリーンピース	621 kcal 23.9 g	
		オニオンドレッシングサラダ			サラダあぶら さとう	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ		
		パインケーキ		たまご なまクリーム	バター さとう こむぎこ ぎゅうにゅう	パインかん		
27	火	開校記念日						
28	水	レーズンシュガーロール	○	ぶたにく とうふ	パン バター さとう		545 kcal 21.2 g	
		豆腐団子スープ		ぶたにく とうふ	でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい もやし		
		ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ パセリ		
29	木	ごはん	○		こめ		583 kcal 27.6 g	
		ししゃものごま揚げ		ししゃも	ごま こむぎこ			
		こんにゃくのおかか煮		ぶたにく さつまあげ けすりぶし	あぶら こんにゃく さとう	にんじん		
		すまし汁		かまぼこ		もやし えのきたけ こまつな		
30	金	キャロットライス	○		こめ おおむぎ バター	にんじん	583 kcal 26.5 g	
		メルルーサのピザ焼き		メルルーサ ピザチーズ		にんにく たまねぎ とうもろこし ピーマン ホールトマト		
		ごぼうチップスサラダ			こむぎこ オリーブオイル はちみつ	ごぼう きゃべつ きゅうり にんじん		
		豆コロスープ		とりにく ひよこめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが		



5月の給食回数 18回
(ご飯12回 パン3回 麺3回)

5月栄養価平均(3・4年)
エネルギー 598kcal
たんぱく質 25.3g