



5月献立予定表



令和5年4月28日 荒川区立尾久宮前小学校

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	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1月	☺1年生グリーンピースのさやむき ピースごはん 新じゃが芋のそぼろあんかけ 揚げ入りおひたし	○	牛乳、豚肉、油揚げ	米、油、新じゃがいも、 つきこんにやく、 三温糖、でんぷん	グリーンピース、 にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、 キャベツ、こまつな	618 kcal 21.6 g	1年生がグリーンピースのさやむきをします。今が旬のグリーンピースは、皮が柔らかく、とても甘いです。旬ならではのおいしさを味わってください。
2火	☺八十八夜献立 わかめうどん カルシウムサラダ 抹茶蒸しパン	○	牛乳、鶏肉、わかめ、 プロセスチーズ、 ちりめんじゃこ、 かつお節、豆乳	無塩冷凍うどん、油 上白糖、米粉、 三温糖、甘納豆	たまねぎ、にんじん、 しめじ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、 きゅうり	586 kcal 22.3 g	2月の立春の日から数えて88日目を「八十八夜」といいます。今年は5月2日が八十八夜です。この時期は茶摘みの最盛期で、おいしい新茶が出来ます。そこで今日は抹茶蒸しパンを作りました。
8月	小松菜チャーハン 坦々スープ デコポン	○	牛乳、たまご、豚肉、 豆乳、鶏肉、大豆ミート	米、麦、油、上白糖、 ごま、ねりごま、三温糖	ねぎ、こまつな、 しょうが、にんじん、 たまねぎ、もやし、 チンゲンサイ、 にんにく、 干ししいたけ、 デコポン	587 kcal 22.5 g	小松菜は、江戸川区の小松川で栽培されていたことからこの名前が付けました。小松菜はビタミンやカルシウム、鉄が豊富に含まれる野菜です。
9火	麦ごはん かつおの新たまねぎソースがけ じゃこ和え じゃが芋のみそ汁	○	牛乳、かつお、 ちりめんじゃこ	米、麦、でんぷん、 薄力粉、油、上白糖、 ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、 新たまねぎ、こねぎ、 キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、 えのきだけ	583 kcal 28.3 g	春から夏にかけてのカツオは「初カツオ」と呼ばれます。脂が少なく、うま味がたっぷりあるのが特徴です。春が旬の新たまねぎのソースをかけていただきます。
10水	ごはん 宮前ふりかけ 肉じゃが ツナと海藻のサラダ	○	牛乳、大豆、かつお節、 あおのり、豚肉、 ツナオイル漬け、 海藻サラダ	米、油、ごま、 じゃがいも、 つきこんにやく、三温糖	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、 キャベツ、 きゅうり、ホルン缶	642 kcal 22.6 g	宮前ふりかけは、カリカリの大豆とかつお節や青のりの香りがよく、ごはんが進みます。宮前小では、3年生で大豆の学習をすることから、宮前ふりかけという名前になりました。
11木	こぎつねごはん 千草焼き 沢煮椀	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 たまご	米、麦、上白糖、ごま、 油、でんぷん	にんじん、 干ししいたけ、 ねぎ、こまつな、 ごぼう、たけのこ水煮、 もやし、えのきだけ	630 kcal 28.9 g	「千草」という言葉は「いろいろな種類の」という意味があります。給食の千草焼きには、7種類の食材を使っています。
12金	ビーンズドッグ シーフードチャウダー 小夏	○	牛乳、豚肉、大豆、 ピザチーズ、ベーコン、 豆乳、えび、いか	無塩コッペパン、油、 薄力粉、上白糖、 じゃがいも、バター、 米粉	にんにく、たまねぎ、 エリンギ、にんじん、 セロリ、パセリ、 こなつ	630 kcal 29.5 g	小夏はさわやかな酸味と甘みのフルーツです。果肉のまわりの、白いワタも食べることができます。
15月	ホイコーロー丼 フライビーンズサラダ 沖縄産パイナップル	○	牛乳、豚肉、ひよこ豆	米、麦、油、上白糖、 でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、 たけのこ水煮、 にんじん、キャベツ、 干ししいたけ、 ピーマン、ねぎ、 もやし、きゅうり、 たまねぎ、パイナップル	604 kcal 22.4 g	今日のパイナップルは沖縄県産です。沖縄県は日本一のパイナップルの生産地で、暖かい気候と水はけのよい土がパイナップル栽培に適しています。
16火	ごはん 鱈の梅風味焼き げんきサラダ 春野菜のみそ汁	○	牛乳、さわら、 ロースハム、塩昆布、 かつお節、生揚げ	米、上白糖、ごま、 ごま油	梅干し、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 ホルン缶、 たけのこ水煮、 新たまねぎ、 さやえんどう	579 kcal 26.8 g	たけのこ、春キャベツ、新たまねぎ、さやえんどうをおみそ汁に入れました。春野菜もそろそろ終わりの時期です。旬を味わいましょう。
17水	ポークカレーライス 大豆サラダ 美生柑	○	牛乳、豚肉、粉チーズ、 大豆	米、麦、油、バター、 薄力粉、じゃがいも、 はちみつ、ごま油、 上白糖	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 トマト、きゅうり、 キャベツ、美生柑	669 kcal 20.4 g	大豆は「畑の肉」といわれるくらい、たんぱく質が豊富な食品です。昔日本で肉を食べなかった時代は、魚や大豆からたんぱく質をとっていました。
18木	ごぼうのピリ辛ごはん 小松菜のツナ和え さつま汁	○	牛乳、鶏肉、たまご、 ツナオイル漬け、 木綿豆腐	米、麦、三温糖、油、 上白糖、ごま油、 こんにやく、さつまいも	にんにく、しょうが、 ごぼう、にんじん、 キャベツ、もやし、 こまつな、だいこん	610 kcal 24.1 g	ごぼうをよく食べる国は、日本の他にどこでしょう？ ①アメリカ ②イタリア ③韓国
19金	ごはん のりの佃煮 肉豆腐 ポテトと野菜のみそドレ和え	○	牛乳、のり、豚肉、 焼き豆腐	米、麦、三温糖、 しらたき、上白糖、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 干ししいたけ、 こまつな、 キャベツ、きゅうり	643 kcal 25.5 g	のりのつくだ煮は、細かくちぎったのりを、しょうゆや砂糖で煮て作ります。カルシウムやミネラルが取れて、ごはんによく合うおかずです。

国産◎マーク

22月	ごはん 生揚げのみそ炒め バンサンスー	牛乳、豚肉、生揚げ	米、油、三温糖、ごま油、 でんぷん、はるさめ、 上白糖	しょうが、にんにく、 キャベツ、たまねぎ、 たけのこ水煮、 にんじん、 干しいたけ、もやし、 こまつな、きゅうり	631 kcal 25.5 g	生揚げの別の呼び名はどれでしょう？ ①豆腐揚げ ②厚揚げ ③うす揚げ
23火	ごまごはん 鮭のみそ焼き おかか和え にらたま汁	牛乳、鮭、かつお節、 木綿豆腐、たまご	米、ごま、三温糖、 でんぷん	キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、 たまねぎ、にら	607 kcal 27.7 g	ニラは1年中売っていますが、旬は春 です。春のニラは、香りがよく、柔ら かいのが特徴です。
24水	スパゲッティナポリタン チキンサラダ お豆のケーキ	牛乳、豚肉、ベーコン、 鶏肉、白花豆ペースト、 生クリーム、たまご	スパゲッティ、油、 三温糖、ごま油、米粉、 きび砂糖、バター、ごま	にんにく、たまねぎ、 ピーマン、マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 ホールコン缶、ねぎ	607 kcal 27.3 g	お豆のケーキには、白花豆という豆の ペーストを使っています。白花豆は、 和菓子の白あんにも使われます。お豆 のケーキは、和菓子のような、上品な 甘さのケーキです。
25木	☺日本の味巡り～山口県～ ごはん チキンチキンごぼう ちしやなます すまし汁 甘夏ゼリー	牛乳、鶏肉、 ちりめんじゃこ、 木綿豆腐、粉寒天	米、でんぷん、油、 上白糖、ごま油	ごぼう、えだまめ、 ちしや(レタス、サニーレタス)、 きゅうり、にんじん、 だいこん、ねぎ、 しめじ、こまつな、 甘夏みかん缶	639 kcal 23.4 g	今日は山口県の郷土料理です。チキン チキンごぼうは、山口県の学校給食で 大人気のメニューです。また、ちしや なますの「ちしや」や「甘夏」は山口 県でよく食べられています。
26金	コーンピラフ イカのガーリックサラダ 豆乳スープ	牛乳、鶏肉、イカ、 豆乳	米、麦、油、上白糖、 バター、じゃがいも	にんじん、ホールコン缶、 たまねぎ、マッシュルーム水煮、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 にんにく、しめじ、 しょうが、クリームコン缶	579 kcal 26.8 g	ガーリックは日本語で何のことでしょう？ ①しょうが ②にんにく ③たまねぎ
29月	中華丼 中華たまごスープ メロン	牛乳、豚肉、いか、 えび、たまご、 木綿豆腐	米、麦、油、でんぷん	しょうが、たまねぎ、 たけのこ水煮、 にんじん、 干しいたけ、 はくさい、クリームコン缶、 ホールコン缶、ねぎ、 こまつな、メロン	603 kcal 26.4 g	メロンの生産量が最も多い県はどこで しょう？ ①山形県 ②熊本県 ③茨城県
30火	ごはん ししやものごま焼き きんぴらごぼう 鶏だんご汁	牛乳、ししやも、 たまご、 鶏肉、押し豆腐	米、油、でんぷん、 ごま、しらたき、 三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、 しょうが、だいこん、 キャベツ	592 kcal 25.2 g	ししやもは頭から丸ごと食べられるた め、カルシウムをたくさんとることが できます。カルシウムは、骨や歯を丈 夫にする栄養素です。
31水	パンプキンパン アスパラのマカロニグラタン レモンドレッシングサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 白花豆ペースト、豆乳、 ピザチーズ	パンプキンパン、 マカロニ、 油、バター、薄力粉、 上白糖	たまねぎ、マッシュルーム水煮、 アスパラガス、パセリ、 きゅうり、にんじん、 キャベツ、もやし、 こまつな、レモン果汁	677 kcal 25.5 g	アスパラガスは5月～6月が旬の野菜で す。体の疲れを回復させたり、スタミ ナをつけたりする栄養が沢山含まれて います。

※情勢や天候等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

❀おしらせ❀

- ・6年生は5月26日(金)は、校外学習のため、給食はありません。ご家庭よりお弁当の持参をお願いいたします。
- ・5年生は5月31日(水)は、清里移動教室のため、給食はありません。

今月の給食目標 食事のマナーを身につけましょう。

あなごはんの3つのスイッチ

