

# 5月分よていにんでてひょう



令和6年度

墨田区立第二寺島小学校  
校長 由良 隆

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1科1日(kcal) 夕バケツ(g) ししつ(g) えんぶん(g)	ひとよ一言コメント
1 水	くすのきあんかけライス ひじきとこまつなのあえもの こめこのまっちゃケーキ		ぎゅうにゅう、 とりにく、ひじき、 とうにゅう	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 でんぶん、ごま、 ごまあぶら、こめ、 さとう、バター	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、だけのこ、 たまねぎ、えのきだけ、 キャベツ、ピーマン、 こまつな、とうもろこし	618 Kcal 183 g 175 g 20 g	夏も近づく 八十八夜 こんだて
2 木	ちゅうかちまき ごまドレサラダ わかめスープ カラマンダリン		ぎゅうにゅう、 ふたにく、えび、 とりにく、わかめ	もちこめ、さとう、 サラダあぶら、 ごまあぶら、ごま	しいたけ、だけのこ、みずな、 にんじん、こまつな、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、 えのきだけ、カラマンダリン	552 Kcal 229 g 176 g 26 g	端午の節句 こんだて
3 金	憲法記念日						
6 月	振替休業日						
7 火	いなかうどん ごますあえ あげぼのケーキ		ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、 みそ、とうにゅう	サラダあぶら、 うどん、ごま、 さとう、こめ、 はちみつ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 だけのこ、しいたけ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、 もやし、きゅうり	536 Kcal 205 g 169 g 22 g	〇〇〇〇入りの オレンジ色の ケーキです
8 水	にてらカレー こまつなサラダ りんご		ぎゅうにゅう、 ふたにく	こめ、サラダあぶら、 じゃがいも、 チャツネ、こめ、 ごま、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ、 きゅうり、レモン、りんご	600 Kcal 170 g 172 g 15 g	二寺小 オリジナルの カレーです
9 木	セサミトースト コーンサラダ ポークビーンズ		ぎゅうにゅう、 ふたにく、だいす	しょくパン、バター、 さとう、ごま、 サラダあぶら、 じゃがいも、こめ	キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 たまねぎ、にんにく、 セロリ、エリンギ	580 Kcal 237 g 257 g 23 g	セサミは英語で 〇〇のこと
10 金	むぎごはん さけのみそごまてりやき ちりめんサラダ かきたまじる		ぎゅうにゅう、さけ、 みそ、じゃこ、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、 ごま、さとう、 サラダあぶら、 でんぶん	しょうが、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 とうもろこし、たまねぎ、 ねぎ、えのきだけ、こまつな	567 Kcal 271 g 196 g 19 g	カルシウム たっぷり ちりめんじゃこ
13 月	わかめうどん かみかみあえ きなこむしパン		ぎゅうにゅう、 とりにく、 あぶらあげ、わかめ、 するめ、ハム、 きなこ、とうにゅう	うどん、ごまあぶら、 でんぶん、さとう、 さとう、こめ、 あまなつとう(あずき)	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 こまつな、だいこん、 きゅうり	600 Kcal 245 g 207 g 27 g	体力テストに 合わせて カムカム30!
14 火	ごはん あげだいのあまみそあえ さけのしおやき ぴりからもやし わかたけじる		ぎゅうにゅう、 だいた、みそ、さけ、 とうふ、わかめ	こめ、サラダあぶら、 でんぶん、さとう、 ごま、ごまあぶら	きゅうり、もやし、 にんじん、えのきだけ、 だけのこ、こまつな	578 Kcal 276 g 192 g 20 g	わかめと だけのこは 善の出会い物
15 水	ホイコーローどん ごぼうスティック やさいととうふのスープ		ぎゅうにゅう、 ふたにく、みそ、 とりにく、とうふ	こめ、サラダあぶら、 でんぶん、さとう、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、 だけのこ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 ピーマン、ごぼう、はくさい、 えのきだけ、こまつな	549 Kcal 219 g 165 g 21 g	カムカム30 パート2!
16 木	ぼうしパン ツナわかめサラダ ピヤベース メロン		ぎゅうにゅう、 たまご、ツナ、 わかめ、ベーコン、 だいす、たら、 いか、あさり	ミルクパン、バター、 さとう、こむぎ、 ごま、サラダあぶら、 じゃがいも	きゅうり、にんじん、 キャベツ、とうもろこし、 レモン、にんにく、セロリ、 たまねぎ、エリンギ、 トマト、メロン	563 Kcal 258 g 216 g 26 g	旬の果物 メロン
17 金	キムタクチャーハン さつまいもチップサラダ ちゅうかたまごスープ		ぎゅうにゅう、 ふたにく、とりにく、 とうふ、たまご	こめ、ごまあぶら、 サラダあぶら、 さとう、ごま、 さつまいも、でんぶん	しょうが、はくさい、 だいこん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 キャベツ、こまつな	561 Kcal 208 g 193 g 22 g	キム〇と タク〇〇で キムタクです
20 月	ツナきのこソースパグティ ポテいりサラダ そばかすばんかん		ぎゅうにゅう、 ベーコン、ツナ	スパゲティ、さとう、 サラダあぶら、 オリーブオイル、 こめ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、 エリンギ、えのきだけ、 しめじ、トマト、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 かわちばんかん	575 Kcal 213 g 190 g 18 g	皮に点々が ついている そばかす晩柑
21 火	ふたにくのごもくどん フライドさつま ゆでそらまめ こんさいじる		ぎゅうにゅう、 ふたにく、 あぶらあげ、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、でんぶん、 さつまいも、 じゃがいも、 こんにゃく	にんじん、だけのこ、 たまねぎ、はくさい、 こまつな、そらまめ、 だいこん、ねぎ	620 Kcal 214 g 169 g 20 g	旬の食べ物 そらまめ
22 水	むぎごはん さばのソースやき こんにゃくのピリリに かきたまじる		ぎゅうにゅう、さば、 みそ、とうふ、 たまご	こめ、むぎ、さとう、 ごま、ごまあぶら、 サラダあぶら、 こんにゃく、でんぶん	しょうが、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 こまつな	571 Kcal 257 g 204 g 21 g	ぴりからの こんにゃくと ご飯がぴったり
23 木	やきカレーパン しんじゃがいものケチャップあえ とうにゅうコーンチャウダー		ぎゅうにゅう、 ふたにく、みそ、 ベーコン、とりにく、 とうにゅう	ミルクパン、 サラダあぶら、 こめ、こむぎ、 パン、じゃがいも、 さとう	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、クリームコーン、 とうもろこし	584 Kcal 243 g 222 g 29 g	旬の食べ物 新じゃがいも
24 金	とうふめし さけのごまつけやき おひたし こしねじる		ぎゅうにゅう、 とうふ、とりにく、 あぶらあげ、 さけ、みそ	こめ、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも、 こんにゃく	にんじん、しょうが、 キャベツ、もやし、こまつな、 ごぼう、だいこん、 しいたけ、ねぎ	573 Kcal 284 g 205 g 26 g	郷土料理 群馬県
27 月	むぎごはん さかなのねぎしおやき ごまあえ いなかじる		ぎゅうにゅう、さけ、 ふたにく、とうふ、 みそ	こめ、むぎ、さとう、 ごまあぶら、ごま、 サラダあぶら、 じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、もやし、こまつな、 にんじん、ごぼう、だいこん	594 Kcal 274 g 201 g 18 g	ごはんとおかず 順番に 食べましょう
28 火	マーボーやきそば だいこんサラダ ミルクかんでん		ぎゅうにゅう、 ふたにく、みそ、 とうふ、かんでん	サラダあぶら、 ちゅうかめん、 さとう、でんぶん、 ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 しいたけ、にら、だいこん、 きゅうり、とうもろこし、 みかん	553 Kcal 232 g 188 g 26 g	フルーツ入りの ミルク寒天
29 水	きのこととりにくのまぜごはん ししゃものいしがきあげ はるキャベツのレモンあえ みそしる		ぎゅうにゅう、 とりにく、のり、 ししゃも、みそ、 とうふ	こめ、サラダあぶら、 さとう、ごま、 こめ、くるごま、 じゃがいも	にんじん、しょうが、ねぎ、 しいたけ、しめじ、こまつな、 えのきだけ、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、レモン、 とうもろこし、たまねぎ	603 Kcal 263 g 234 g 25 g	旬の食べ物 春キャベツ
30 木	ミルクパン さかなのハーブパンこやき はるやさいのソテー クラムチャウダー		ぎゅうにゅう、たら、 こなチーズ、 ベーコン、あさり	ミルクパン、パン、 オリーブオイル、 サラダあぶら、 じゃがいも、こめ	にんにく、キャベツ、 にんじん、アスパラガス、 とうもろこし、ほうれんそう、 たまねぎ、エリンギ	573 Kcal 302 g 227 g 27 g	旬の食べ物 アスパラガス キャベツ
31 金	きりぼしごはん わふうあつやきたまご きんぴらだいす みそしる		ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、 とりにく、たまご、 だいす、とうふ、みそ	こめ、サラダあぶら、 さとう、ごまあぶら、 いとこんにゃく、ごま	きりぼしだいこん、にんじん、 さやいんげん、たまねぎ、 しいたけ、ごぼう、 ねぎ、こまつな	587 Kcal 283 g 222 g 26 g	乾燥すると 栄養が パワーアップ?

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



**5月のきょうじよてい**  
 8日 4時間授業  
 14日~15日  
 体力テスト  
 15日 4時間授業  
 17日 6年生こころの劇場  
 29日~31日  
 那須甲子移動教室

エネルギー626kcal・たんぱく質25.0g・脂質21.0g・食塩相当量2.0g