



5月

こんだてひょう



平成29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	栄養価
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
1月	とりとやさいのそぼろどん		からしあえ もずくのみそしる	牛乳 とり肉 大豆 もずく とうふ	米 油 じゃがいも さとう ごま	たまねぎ ごぼう 干しいたけ にんじん きゃべつ こまつな もやし さやいんげん 長ねぎ えのきたけ しょうが	607 kcal	27.1 g
2火	ちゅうか おこわ		きびなごのからあげ おかかあえ わかたけじる	牛乳 きびなご ぶた肉 えび とうふ わかめ	米 もち米 油 でんぶん ごま	たけのこ とうもろこし しょうが 干しいたけ きゃべつ もやし こまつな 長ねぎ	607 kcal	30.6 g
8月	チャーハン		ポテトとだいずのいそべあげ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 とうふ わかめ 青のり	米 油 じゃがいも でんぶん	長ねぎ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ	636 kcal	24.2 g
9火	グリーンピース ごはん		さかなのごまみそかけ もやしのあまずあえ どさんこじる	牛乳 さば とうふ わかめ	米 油 バター じゃがいも さとう ごま	グリーンピース しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ とうもろこし 長ねぎ	636 kcal	27.9 g
10水	アーモンド トースト		ホワイトシチュー やさいのカレードレッシングサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆	パン 油 さとう アーモンド じゃがいも バター 米粉	たまねぎ にんじん セロリー しめじ きゃべつ こまつな もやし きゅうり	605 kcal	20.9 g
11木	たまごとじ うどん		きゃべつのなんばんふう まっちゃんのむしパン	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ 小豆	うどん 油 小麦粉 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゃべつ 長ねぎ 緑茶	640 kcal	25.8 g
12金	ごはん		さかなのフライ やさいのごますあえ かきたまじる	牛乳 ホキ たまご とうふ	米 油 小麦粉 パン粉 ごま でんぶん	きゃべつ にんじん きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	653 kcal	29.1 g
15月	むぎいり ごはん		こうやとうふのたまごとじ あまずあえ おちやのふりかけ	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご しらす干し	米 麦 油 じゃがいも ごま さとう	にんじん ごぼう たまねぎ しめじ こまつな きゃべつ もやし 緑茶	654 kcal	30.1 g
16火	まめいり ごもくおこわ		ししゃものしよくやき おひたし じゃがいものみそしる	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ ししゃも たまご わかめ	米 もち米 油 じゃがいも ごま でんぶん	ごぼう にんじん さやいんげん きゃべつ ほうれん草 もやし たまねぎ 長ねぎ しょうが	630 kcal	27.8 g
17水	ルービーンズ ドッグ		ミネストローネスープ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	パン 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー かぶ トマト みかん バイン 黄桃 りんご	618 kcal	21.8 g
18木	スパゲティ ミートソース		コーンサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ きゅうり とうもろこし ニューサマーオレンジ	658 kcal	32.7 g
にほんのきょうどりょうり ～こうちけん～								
19金	ごはん		かつおのカレーあげ たけのこのとさに のりのつくだに みそしる かわちばんかん	牛乳 かつお とうふ わかめ のり	米 油 さとう 水あめ でんぶん	たけのこ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく だいこん しめじ なら 長ねぎ 河内晩柑	620 kcal	25.6 g
22月	むぎいり ごはん		さかなのなんぶやき きゃべつのしおもみ けんちんじる	牛乳 さけ 豚肉 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも	きゃべつ きゅうり にんじん しょうが ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	598 kcal	28.3 g
23火	ジャージャー めん		こんにゃくのサラダ アンニンドウフ	牛乳 豚肉 大豆 寒天	中華めん 油 さとう ごま でんぶん	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ きゅうり きゃべつ こんにゃく もやし こまつな みかん 黄桃 バイン	691 kcal	26.2 g
24水	むぎいり ごはん		にくじゃが やさいのいそかあえ くきわかめとじゃこのつくだに	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 荳わかめ のり	米 麦 油 じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ こまつな もやし さやいんげん こんにゃく しょうが	612 kcal	20.7 g
25木	えびクリーム ライス		ごまドレッシングサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳 とり肉 えび チーズ	米 油 バター じゃがいも 米粉 ごま さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム きゅうり とうもろこし ニューサマーオレンジ	627 kcal	23.5 g
26金	はちみつレモン トースト		チリコンカーン きゃべつのスープ サワーゼリー (アセロラゼリー)	牛乳 ぶた肉 大豆	パン 油 バター じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きゃべつ こまつな にんじん トマト にんにく とうもろこし	604 kcal	23.4 g
30火	ドライカレー ライス		じゃがいものハニーサラダ かわちばんかん	牛乳 ぶた肉 レンズ豆	米 油 バター 小麦粉 はちみつ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー りんご ピーマン きゃべつ きゅうり 河内晩柑	697 kcal	21.1 g
せかいのりょうり ～フランス～								
31水	ソフトフランス パン		チキンのハーブパンこやき クスクスのトマトドレッシングサラダ にんじんのポターージュ メロン	牛乳 とり肉 粉チーズ	パン 油 卵粉 じゃがいも クスクス バター さとう	きゃべつ きゅうり たまねぎ アスパラガス かぶ にんじん セロリー メロン	686 kcal	28.8 g

【セレクト給食 (5月26日(金))】

*あかくみランチ
(アセロラゼリー)

または

*しろくみランチ
(サワーゼリー)



*都合により変更になる場合があります。

こいのぼりや武者人形を飾り、かしのもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。

